

Receta de Judías Verdes En Ensalada

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, espero que todos hayáis disfrutado de este fin de semana festivo, y como seguramente tod@s nos hemos pasado con las comidas, para hoy os dejo esta rica receta que os resultará muy apropiada para hacer un poquito de dieta.

Ingredientes

- Judías verdes (medio o un kg)
- Zanahorias (tres o cuatro)
- Huevos cocidos (dos o tres)
- Tomates (uno o dos)
- Salsa de tomate (natural o casera)
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Cebolla pequeña (una)
- Avecrem (una pastilla)

Modo de Preparación

1. Cocer las judías verdes troceadas en una cacerola con agua hirviendo y una pastilla de Avecrem
2. Añadir las zanahorias peladas y troceadas, echar un poco de sal y un chorro de aceite de oliva
3. Cocer los huevos
4. Cuando esté todo cocido, escurrir el agua y dejar enfriar
5. Colocar en una fuente las judías, las zanahorias y los tomates troceados en taquitos, picar los huevos en rodajas y ponerlos encima
6. Añadir la salsa de tomate y la cebolla picadita, echar un chorrito de vinagre y remover para mezclar bien todos los Ingredientes: y... buen provecho!!!