



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	99 Kcal
Proteínas:	1.7 g
Grasa Total:	9.0 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	3.2 g
Fibra Dietética:	1 g
Sodio:	3 mg

ENSALADA MIX DE HOJAS CON FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 1 Paquete de berros 150 g
- 1 Paquete de rúcula 100 g
- 1 Lechuga hidropónica
- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Cucharadita de sal
- 2 Limones (su jugo)
- ½ Taza de almendras laminadas u otro fruto seco

Preparación

1.- Retira el tallo de la lechuga y corta sus hojas solo en mitades. Sumérgelas en una fuente con abundante agua fría y reposa durante 5 minutos. Una vez lista, escurre y pasa por agua fría y deja reposar en un colador para que escurra el agua restante. Asegura también que los berros y rúculas estén bien limpios.

2.- Una vez lista, déjala en un recipiente y agrega las láminas de almendras. Finalmente condimenta con sal, jugo de limón o aceite, o bien con algún aderezo a base de yoghurt como ejemplo. Revuelve y disfruta de inmediato.

Nota

Sabías que una buena idea es vez de botar el agua donde sumergiste y lavaste la lechuga al lavaplatos, puedes verter esa misma agua en tus plantas? Cuidemos juntos el agua y verás que con estos detalles es más fácil.