



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
15 minutos

Información Nutricional

Energía:	77 Kcal
Proteínas:	2.5 g
Grasa Total:	2.5 g
Colesterol:	1.5 mg
H. de Carbono:	12.7 g
Fibra Dietética:	3,2 g
Sodio:	172 mg

ENSALADA DE HORTALIZAS

Ingredientes

- 1 Taza de arvejas cocidas frescas, congeladas o en conserva
- 1 Zanahoria cocida, pelada y cortada en cubos pequeños
- 1 Taza de apio pelado y cortado en cubos pequeños
- 1 Pimentón chico pelado cocido o en conserva y cortado en tiritas
- 4 Cucharadas de mayonesa
- 3 Cucharadas de jugo de limón
- ½ Paquete de ciboulette cortado finamente
- Sal, pimienta
- Hojas de achicoria o lechuga para acompañar

Preparación

- 1.- Junta en un bowl las arvejas con las zanahorias, apio y pimentón. Remueve con el objetivo de distribuir bien los vegetales y reserva.
- 2.- Aparte, en un pequeño recipiente junta la mayonesa con el jugo de limón y el ciboulette cortado finamente, condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto, remueve hasta conseguir una salsa homogénea.

- 3.- Agrega esta salsa recién preparada al bowl con los vegetales y remueve hasta integrar ambos preparados. Sirve en platos acompañados con hojas de lechuga o achicoria como más te guste y disfruta de esta fresca ensalada.