



ENSALADA DE BERROS CON PALTA Y CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 1 Paquete de berros
- 1 Bandeja de champiñones
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Paltas medianas semi maduras

Preparación

- 1.- Lava muy bien los berros y escurre para dejarlos lo más seco posible. Déjalos en un bowl o pocillo para ensaladas.
- 2.- Aparte, corta los champiñones en láminas y saltéalos en una sartén con un toque de aceite de oliva. Condimenta con sal y pimienta a gusto y remueve de vez en cuando hasta cocerlos bien.
- 3.- Finalmente, corta la palta a lo largo y retira su centro, retira su piel y corta láminas en medias lunas. Acomoda las paltas y los champiñones en el berro y sirve de inmediato ésta fresca preparación.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	106 Kcal
Proteínas:	1.8 g
Grasa Total:	9.5 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	5.3 g
Fibra Dietética:	4,5 g
Sodio:	68 mg

