

ENSALADA VERANIEGA DE REPOLLO



Ingredientes

- ½ Repollo mediano cortado finamente
- 120 g de habas congeladas y cocidas
- 5 Fondos de alcachofas
- 1 Bandeja de champiñones cortados finamente
- 150 g de tomates cherry partido en mitades
- 2 Cucharadas de amapolas
- 1 Yoghurt natural
- 3 Cucharadas de mayonesa lig
- ½ Cucharadita de aceite de sésamo
- ½ Cucharadita de orégano
- Sal y Pimienta a gusto

Preparación

1.- Retira el centro inferior del repollo y córtalo finamente, déjalo en un recipiente con abundante agua fría y remueve para que queden bien limpio, escurre, enjuaga y deja escurrir nuevamente; idealmente debe quedar bien seco. De inmediato sepáralo en pocillos o bowl para ensaladas.

2.- Cocina las habas según las indicaciones del envase y déjalas enfriar. Una vez listas, déjalas en la ensalada con el repollo, al igual que los champiñones y los tomates cherry. Todo de manera decorativa.

3.- Junta en un pocillo el yoghurt natural con la mayonesa light y el sésamo, condimenta con orégano y un toque de sal y pimienta a gusto. Remueve y baña parte de la ensalada para disfrutar de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	128 Kcal
Proteínas:	5.9 g
Grasa Total:	4.9 g
Colesterol:	5,1 mg
H. de Carbono:	17.0 g
Fibra Dietética:	4,7 g
Sodio:	147 mg