



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
15 minutos

Información Nutricional

Energía:	55 Kcal
Proteínas:	0.8 g
Grasa Total:	5.1 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	2.3 g
Fibra Dietética:	1,1 g
Sodio:	3 mg

ENSALADA DE LECHUGA

Ingredientes

- 1 Lechuga española grande
- ½ Cucharadita de vinagre blanco
- 2 Limones su jugo
- 1 Cucharada de aceite

Preparación

1.- Corta la lechuga en trozos y déjala en un bowl con abundante agua fría con el vinagre durante 6 minutos. Escurre y enjuaga para retirar el sabor que pudiera quedar del vinagre. Deja reposando en un colador o bien usa una centrifuga manual para hojas (la idea es que queden bien secas)

2.- Acomoda las hojas en un recipiente y condimenta primero con jugo de limón, una pizca de sal y al final el aceite para perjudicar la textura de las hojas. Remueve y sirve bien fría como acompañamiento.

Nota

Puedes aderezar tu ensalada con alguna preparación a base de yoghurt con hierbas, así darás cremosidad y sabor a tu lechuga.