

ENSALADA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Juan Neira Dura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 150 GR de HOJAS DE ENSALADA VARIADAS
- 2 ZANAHORIAS
- 200 GR de JUDIAS VERDES
- 200 GR de TOMATES DE CEREZAS
- 50 GR de BROTES DE ALFALFA
- 1 YOGUR DESNATADO
- 1 DIENTE de AJO
- 1 LIMON
- 1 RAMITA de MENTA
- 1 SAL
- 1 ACEITE DE OLIVA

Preparación:

Paso 1

DESPUNTA LAS JODIAS Y RASPA LAS ZANAHORIAS , LAVALAS CON LOS TOMATES , CORTALAS PRIMERAS POR LA MITAD A LO LARGO, Y ESCALDALAS EN AGUA CON SAL 3 MINUTOS, ESCURRELAS SUMERGELAS EN AGUA FRIA Y VUELVE A ESCURRIRLAS,

Paso 2

PARTE LAS ZANAHORIAS EN TIRAS FINAS, LAVA LA MENTA Y SECALAS PASA POR LA BATIDORA EL YOGUR EL AJO PELADO, LAS HOJAS DE MENTA UNA PIZCA DE SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMON Y 3 CUCHARADAS DE ACEITE HASTA CONSEGUIR UNA SALSITA LISA Y HOMOGENEA,

Paso 3

LAVA LAS HOJAS DE LECHUGA , SECALAS Y REPARTELAS EN PLATO AÑADE LAS JUDIAS LAS ZANAHORIAS LOS TOMATES, Y LOS BROTES DE ALFAFA ENGUAGADOS Y ESCURRIDOS, ALIÑA CON LA SALSITA Y SIRVE