

# ensalada de calabacín con salsa de yogurt



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** bertodu



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Moderna

**Coste:** Muy económico

**El truco de esta receta:**

dejarla enfriar en la nevera hasta el momento de servir, cuanto más fría más rica

## Descripción:

ensalada de dieta, está muy suave y rica, muy fácil de hacer

## Ingredientes para 2 personas :

- 2 Calabacines medianos
- 24 colas de gambas
- 1 cebolleta
- 1 hoja de laurel
- un chorrito de vinagre
- 1 cucharada de mahonesa
- 2 cucharadas de yogurt natural
- 1 ramita de perejil

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, las gambas se pueden comprar congeladas, al ser una receta baja en calorías, la mahonesa y el yogurt mejor light

### Paso 2

pelar los calabacines y cortarlos en rodajas muy finas. Cocerlos en agua hirviendo un par de minutos, sacar, escurrir y dejar enfriar. Ponerlas en la ensaladera. Cocer 5 minutos las gambas, con la hoja de laurel, agua, un chorrito de vinagre y una pizca de sal. Sacar y escurrir

### Paso 3

En la fuente o ensaladera donde hemos puesto el calabacín, se pone encima la cebolleta cortada en juliana, y las gambas peladas. En una taza se prepara la salsa, 2 cucharadas de yogurt, 1 de mahonesa y el perejil picado,

***batirlo enérgicamente y por último echarlo encima de los calabacines, que ya estarán fríos. Se tardan 5 minutos en prepararlos pero hay que contar el tiempo que tardan en enfriar, si se tiene mucha prisa, pasarlos por agua fría , incluso con hielo y escurrir bien.***