

# ENSALADA TEMPLANDA



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

**Creador:** rosa marcos rom **Recetizador:** Isabel Lorenzo



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

## Descripción:

ES UNA RECETA QUE ESTA MUY BIEN COMO PRIMER PLATO Y MUY COMPLETO, ES UN PLATO BASTANTE SALUDABLE

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 lechuga iceberg blanca
- 500 champiñones blanca
- 5 lonchas de becón blanca
- 100 grms de salmón blanca
- 100 grns de Queso mozzarella blanca
- 1 yogur natural blanca
- ajo, perejil, sal, pimienta

## Preparación:

### Paso 1

**ELABORACIÓN** Sofreír los champiñones en laminas, y el becón y 1 ajo y retirar cuando este echo, aparte en un bol cortamos el icerber, añadiendo el salmón y queso y en el centro añadimos los champiñones y el becón y servir con una salsa de yogur triturado con sal aceite y pimienta