Ensalada güenísima

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

Creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 200 g de brócoli
- 200 g de coliflor
- 2 yogures griegos
- 2 cucharaditas de mostaza
- 4 cucharitas de miel
- Sal al gusto

Preparación:

Paso 1

Tritura el brócoli y la coliflor en la batidora de vaso. Procura que las partes no sean demasiado grandes para que la máquina pueda triturar con homogeneidad la verdura. Saca y reserva en un bol. Pon los yogures griegos, la mostaza, la miel y sal a gusto. Bate y mezcla con las verduras. Envuelve bien con una espátula. Mete a la nevera.