

**Creador:** bertodu **Recetizador:** karmela



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**  
macerar bien los champiñones

## Descripción:

ensalada apropiada para una dieta hipocalórica, el champiñón es saciante, rico en fibra y muy bajo en calorías

## Ingredientes para 4 personas :

- 250 gramos de champiñones laminados
- 1 paquete de ensalada variada
- 6 cucharaditas de mostaza
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre
- una ramita de perejil
- SAL Y PIMIENTA BLANCA

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, los champiñones se pueden coger ya laminados o enteros usando en lugar de una bandeja 2

### Paso 2

lavar y escurrir bien los champiñones

### Paso 3

en cuenco ir preparando, la mostaza con el diente de ajo muy picado

### Paso 4

*añadir el aceite, vinagre, perejil, sal y pimienta y revolver bien*

### **Paso 5**

*echar la vinagreta sobre los champiñones y tener macerando al menos media hora*

### **Paso 6**

*en la fuente estender las lechugas variadas, ya vienen lavadas, colocar encima los champiñones y no hace falta añadir nada más, puesto que la vinagreta los ha empapado bien.*

### **Paso 7**

*si no se come al momento es mejor mantenerla en la nevera*