



ENSALADA DE TOMATE Y PALMITOS EN SALSA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de tomate
- 80 g de palmitos
- 40 g de mazorquitas de maíz
- 1 unidad de huevo
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 25 g de agua
- 10 ml de vinagre
- 2 g de curry en polvo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Corta los tomates a dados y los palmitos en rodajas. Distribuye en los bols. Después añade unas mazorquitas agridulces de maíz a la ensalada.
- Coloca en un recipiente el huevo, el agua, el vinagre (unas gotas), la sal y la cucharadita de curry. Con la batidora mezcla. Después, incorpora el aceite poco a poco, sin dejar de batir con la batidora. Cuidadito que no se corte.
- Salsea la ensalada y degusta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
7.8 g

Grasas
11.9 g

Kcal
154

Proteínas
3.2 g