



ENSALADA DE LEGUMBRES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 100 g de habas
- 400 g de coliflor
- 5 hojas de lechuga
- 240 g de zanahoria
- 240 g de remolacha
- 5 g de apio
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 5 ml de vinagre
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava todas las verduras. Cuece en agua las habas, las remolachas y la coliflor. Separa las inflorescencias de la coliflor. Aparte cuece las zanahorias y pícalas.
- Corta el apio, la lechuga y el perejil. Mezcla todos los ingredientes, salpimienta y aliña con zumo de limón, vinagre y aceite. Sirve



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.7 g	Grasas 11 g
Kcal 239	Proteínas 10.7 g