



ENSALADA DE MELÓN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de lechuga variada
- 400 g de melón Galia
- 200 g de tomate cherry
- 40 g de maíz
- 125 g de yogur natural desnatado
- 60 g de limon
- 40 g de aceite de oliva virgen

LA PREPARACIÓN

- Lava las hojas de lechuga y los tomates cherry ; seca muy bien. Retira la piel del melón y corta en lonchas finas. Escurre el maíz y reserva.
- Prepara el aderezo mezclando el yogur con el zumo de limón y el aceite de oliva. Salpimienta.
- Coloca en un bol las hojas de lechuga troceadas a mano, los tomates cherry enteros o si se prefiere en mitades, las láminas de melón y el maíz. Adereza con la salsa de yogur y distribuye por encima las hojas de albahaca, cortadas a mano.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.9 g	Grasas 10.9 g
Kcal 167	Proteinas 3.5 g