

CuidaRecetas

Ensalada de ciruela



INGREDIENTES

- 4 ciruelas
- 1 pepino pequeño
- 1 tallo de apio (opcional)
- 1 yogur natural
- Una taza de rúcula
- Una taza de lechuga
- Un ramo de menta
- Limón (zumo)
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 1 c.c. de miel
- Pimienta
- Sal



ALÉRGENOS



LACTEOS



Fácil



15 min



4 raciones



1,20€/ración

CuidaRecetas

Ensalada de ciruela



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
por ración	250 Kcal	39 g	10 g	10 g	1,4 g	3,1 g	9 g	0,3 g

ELABORACIÓN

1. Triturar pepino, apio, menta, yogur y zumo de limón.
2. En una taza mezclamos un poco más de yogur, aceite, miel, sal, pimienta y el preparado anterior.
3. En una taza grande juntamos la lechuga cortada, rúcula, apio y pimiento y ciruelas troceadas.
4. Adicionamos la salsa y removemos.