Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada vegetal con huevo

1 ración 374 kcal

Ingredientes

- **1** cogollo de lechuga cortada en juliana
- **1** zanahoria pelada y cortada en finas rodajas
- **2 cucharadas** de maíz dulce
- **50gr** de queso fresco de cabra en dados pequeños
- **½** cebolla cortada en juliana
- **1** huevo cocido cortado en 4
- Aove
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**5,2 g**

Elaboración

1. Ponemos la lechuga en un bol, añadimos el resto de ingredientes, salpimentamos, añadimos el vinagre, el aove y mezclamos todo muy bien.
2. Servimos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya