Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada mixta

1 ración 644 kcal

Ingredientes

- Lechuga romana
- 1 huevo cocido cortado en 4 mitades
- Tiras de zanahoria natural
- 4 palmitos cortados en rodajas
- 1 aguacate pequeño cortado en finas láminas
- ½ latita de maíz dulce
- ½ pepino holandés cortado en dados pequeños
- Aove
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	21 g
Grasas	46 g
Hidratos	48 g
Fibra	21 g

Elaboración

1. Poner la lechuga en una fuente
2. Añadir el resto de ingredientes
3. Poner un poco de sal, pimienta, un chorrito de vinagre y un chorrito de aove
4. Mover todo muy bien para que se integren todos los ingredientes
5. Servir

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya