MARÍA



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de patata y verde

1 ración 624 kcal

Ingredientes

- Patata cocida
- Huevo cocido
- Trigueros cocidos
- Manzana
- Tomate
- Pasas

ALIÑO

- **2 cdas.** de aove (en mi caso de tomates confitados)
- **1** chorrito de vinagre balsámico
- Limón exprimido
- Sal y pimienta
- **1** cdita. de zumo de limón
- Albahaca fresca picada

Elaboración

1. Cocer las patatas, el huevo y los trigueros, reservarlos para atemperar y cortar todos los ingredientes
2. En un bol, añadir todo junto con las pasas
3. Preparar el aliño con 2 cdas. de aove, 1 chorrito de vinagre balsámico, sal, pimienta, 1 cdita. de zumo de limón y albahaca fresca picada
4. Emulsionar el aliño y añadirlo por encima

RECOMENDACIONES

Es preferible dejar reposar la ensalada unas horas antes de comer para que todos los ingredientes se impregnen con el aliño.

POR RACIÓN	**14 g** Proteínas	**35 g** Grasas	**69 g** Hidratos	**8,3 g** Fibra

Hecho con CookNest