HerZechef 👆



ENSALADAS

Ensalada de alubias

4 raciones 329 kcal

Ingredientes

- Alubias cocidas de bote
- Tomate troceado
- Media cebolla picada
- Maíz cocido de lata
- Un par de piparras picadas
- Pimiento del piquillo picado
- Trocitos de palitos de cangrejo

VINAGRETA

- 4-5 cucharadas de aceite de oliva
- Un buen chorro de vinagre
- Un buen chorro de salsa de soja
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	13 g
Grasas	17 g
Hidratos	31 g
Fibra	8,6 g

Elaboración

1. En un bol meter las alubias cocidas de bote, el tomate troceado, la media cebolla picada, los granitos de maíz, las piparras picadas, el pimiento del piquillo picado y los trocitos de palitos de cangrejo
2. Justo antes de servir, mezclar la vinagreta con la ensalada

VINAGRETA

3. En un bol añadir el aceite de oliva, un buen chorro de vinagre, otro buen chorro de salsa de soja y un poco de sal
4. Batir hasta que la mezcla quede homogénea

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto