Maria



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de aguacate con salsa verde

4 raciones 395 kcal

Ingredientes

SALSA VERDE

Espinacas	Eneldo	Estragón
Menta	Albahaca	Limón
Sal y pimienta	**1 cucharada** de miso	**1 cucharada** de Tahini
1 yogur (en el vídeo se usó kéfir)	Un chorrito de agua (si hace falta)	

ENSALADA

Aguacate en dados	Canónigos	Espinacas picadas finitas
Pepinillos	Judías azuki cocidas	

DECORACIÓN

Granada	Piñones	Un chorrito de AOVE

Elaboración

1. Pon en el vaso de la batidora las espinacas, el eneldo, el estragón, la menta, la albahaca, el limón, la sal y la pimienta
2. Añade la cucharada de miso y la de Tahini
3. Añade el yogur
4. Tritura todos los ingredientes de la salsa hasta que quede cremosa
5. Ajusta la textura con un poco de agua y ve probando, si no los tienes todos no pasa nada

6. En un bol, mezcla el aguacate, los canónigos, las espinacas, los pepinillos y las azuki
7. Añade la salsa y mezcla bien
8. Decora con granada, piñones y un chorrito de AOVE

RECOMENDACIONES

También puedes usarla de inspiración y hacerlo con lo que tengas por casa.

POR RACIÓN	12 g Proteínas	26 g Grasas	36 g Hidratos	14 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria

cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve