MURIALIDADES



ENSALADAS · VEGANO

Ensalada de espelta

20min 4 raciones

Ingredientes

- Espelta
- Agua, el doble que la espelta
- Endivia
- Tomate
- Pepino
- Aguacate
- Cebolla

MIX DE FRUTOS

- Pipas de calabaza
- Pipas de girasol
- Nueces
- Almendras troceadas

Elaboración

1. Cocer la espelta con el doble de agua, entre 15/20 minutos
2. Añadir los ingredientes que se quiera, por ejemplo endivia, tomate, pepino, aguacate y cebolla
3. Añadir al aliño el mix de frutos preparado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MURIALIDADES
cooknest.app/@murialidades · Instagram @murialidades