

ENSALADA DE LECHUGA Y CAMPIÑONES



Ingredientes

- Una lechuga
- Champiñones cocidos
- Medio limón
- Apio
- Hierbabuena
- Sal, aceite y vinagre



Elaboración

Se trocea la lechuga y se lava con agua.

Se cortan los champiñones en finas láminas.

Se pica el apio y la hierbabuena.

En un cuenco, se hace una vinagreta con dos cucharadas de aceite de oliva y vinagre, añadiendo el apio y la hierbabuena.

Incorporamos a la vinagreta un chorreón de limón y sazonamos con una pizca de sal.

Presentamos la lechuga y los champiñones en un plato y los rociamos con la vinagreta.

De este plato se puede servir tanto como se desee

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN