



RECETA 1: Ensalada de la huerta (2 Personas)



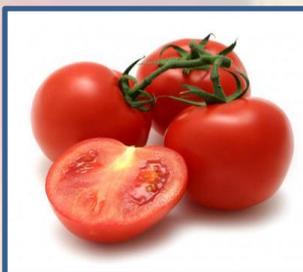
Lechuga

La lechuga es una hortaliza muy utilizada en ensaladas. Existen muchas variedades y suele ser verde con tallos blancos y hojas anchas.

* Si elegimos una lechuga romana o española con 4 hojas será suficiente para una ensalada para 2 personas.

CANTIDAD

1*

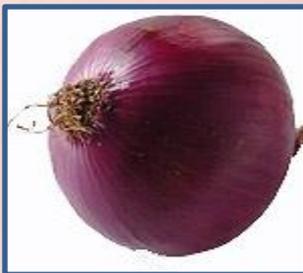


Tomate

Los tomates tienen un color rojo muy característico. Para preparar ensaladas se recomienda que no estén excesivamente maduros para que no se deshagan. Los tomates más maduros suelen usarse para hacer salsas.

CANTIDAD

2



Cebolla morada

La cebolla es un bulbo laminado en capas. Cuando se cortan suelen desprender un aroma picante que puede hacer que te lagrimeen los ojos. La variedad morada es muy buena para ensaladas al ser más suave. Cuando se fríe pierde el picor y adquiere un sabor más dulce.

CANTIDAD

1/2



RECETA 1: Ensalada de la huerta (2 Personas)



Espárragos

Los espárragos son un alimento muy saludable. Según la variedad suelen ser blancos o verdes. Cualquiera es bueno para esta receta, pero recomendamos que los compres en lata ya que facilitará la preparación de la ensalada

CANTIDAD

5



Champiñones en láminas

Los champiñones son una variedad de hongo muy utilizada en cocina para muchas recetas. Se pueden encontrar frescos o en lata de conserva. Nosotros utilizaremos los de lata .

CANTIDAD

50gr



Queso de burgos

Es un queso muy suave y jugoso ideal para ensaladas. Existen muchas marcas que comercializan este tipo de queso, por lo que no tendrás problemas para encontrarlo en el supermercado.

CANTIDAD

60gr

**RECETA 1: Ensalada de la huerta (2 Personas)****Mayonesa**

Es una salsa hecha a base de aceite y otros ingredientes. La podrás encontrar en el supermercado ya hecha y con distintos formatos y sabores.

* Entre 3 y 5 cucharadas soperas

CANTIDAD

*

**Albahaca**

Esta especia dará a nuestra ensalada un sabor especial. También se puede comprar fresca que tiene un aroma mucho más intenso.

* Aproximadamente una cucharadita de postre

CANTIDAD

*