



ensalada de champiñones y remolacha

4 porciones

Ingredientes:

250 grs de hojas de lechugas variadas
500 grs de champiñones
2 remolachas
2 huevos
50 grs de maíz
Aceite de oliva extra virgen, vinagre y sal

Preparación:

Retira el tallo de las remolachas. Hervirlas durante 25 minutos en una olla con agua y una pizca de sal. Pelar y picarlas en dados. Reservar. Por un lado, cocinar los huevos durante 10 minutos. Dejar enfriar, pelar y reservalos. Lavar las hojas de lechugas, cortarlas y sécalas bien. Retirar la parte inferior del tallo de los champiñones. Enjuágalos y laminarlos. Saltearlos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazonar. Colocar en la base de la fuente las hojas de lechugas. Encima los champiñones y finalizar con los dados de remolacha y el choclo. Aliñar con la vinagreta. Decorar la ensalada pasando los huevos por el pasa purés. Servir la ensalada de champiñones y remolacha. Si las remolachas tuvieran hojas tiernas, reservarlas para mezclarlas con el resto de las hojas de lechugas. Además de aportar un sabor diferente al plato, lo alegrarán con su color.



Información nutricional por porción

Calorías	128 Cal	Grasas	3,7 g
H de Carbono	17 g	Colesterol	56 mg
Proteínas	6,7 g	Fibra	5 g