



ensalada de vegetales y ricotta

4 porciones

Ingredientes:

- 1 pepino
- 300 grs tomates cherry
- 1 palta
- 150 grs de ricotta
- lechuga de varios tipos
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cta de semillas de sésamo
- Aceite de oliva



Preparación:

Lavar los tomatitos, secarlos en papel absorbente de cocina y cortarlos por la mitad. Pelar la palta y el pepino y cortarlos en dados. Cortar también en dados la ricota. Mezclar los tomatitos, la palta, el pepino, la ricota en un bowl. Aparte, mezclar la salsa de soja, el vinagre y el aceite y batirlo bien. Condimentar la ensalada antes de comerla y espolvorearla con el sésamo.

Información nutricional por porción

Calorías	215 Cal	Grasas	15 g
H de Carbono	11 g	Colesterol	2 mg
Proteínas	9 g	Fibra	5,5 g