

ENSALADA CON SALSA DE YOGUR

1 raciones

12 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

102 kcal

Grasas

3 g

Fibra

4 g

Proteínas

5 g

Carbohidratos

13 g

Sal

0.5 g

Ingredientes

- 150 g de lechuga
- 50 g de pepino
- 50 g de [salsa-de-yogur](#)
- 50 g de tomate
- 50 g de manzana

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar la lechuga bajo agua fría y escurrir bien.
- 2** Trocear la lechuga y colocarla en una ensaladera.
- 3** Lavar el pepino y cortarlo en rodajas o dados.
- 4** Lavar el tomate y cortarlo en dados de tamaño similar.
- 5** Lavar la manzana, retirar el corazón y cortarla en trozos.
- 6** Añadir el pepino, el tomate y la manzana a la ensaladera.
- 7** Prepara la receta [\[url\]salsa-de-yogur\[/url\]](#) y añádela a la ensalada.
- 8** Mezclar suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
- 9** Servir fría.

Consejos

- Corta la manzana justo antes de servir para que mantenga su textura y aspecto.
- Si quieres un resultado más “tipo bowl”, deja el pepino y el tomate en dados pequeños y la lechuga en tiras finas.
- Sirve la salsa de yogur aparte para que cada comensal se aliñe a su gusto.
- Para una ensalada más completa sin cambiar la esencia, aumenta la cantidad de lechuga y reparte la salsa en el momento de comer.