ENSALADA CON SALSA DE YOGUR

1 raciones **12 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
102 kcal	**5 g**
Grasas	**Carbohidratos**
3 g	**13 g**
Fibra	**Sal**
4 g	**0.5 g**

Ingredientes

- 150 g de lechuga
- 50 g de pepino
- 50 g de [url]salsa-de-yogur[/url]
- 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.