ENSALADA TEMPLANDA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: *rosa marcos rom*

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

ES UNA RECETA QUE ESTA MUY BIEN COMO PRIMER PLATO Y MUY COMPLETO, ES UN PLATO BASTANTE SALUDABLE

Ingredientes para 4 personas :

- 1 lechuga iceberg blanca
- 500 champiñones blanca
- 5 lonchas de becón blanca
- 100 grms de salmóm blanca
- 100 grns de Queso mozarella blanca
- 1 yogus natural blanca
- ajo, perejil, sal, pimienta

Preparación:

Paso 1

ELABORACIÓN Sofreír los champìñones en laminas, y el becón y 1 ajo y retirar cuando este echo, aparte en un bol cortamos el icerber, añadiendo el salmón y queso y en el centro añadimos los champiñones y el becón y servir con una salsa de yogur triturado con sal aceite y pimienta