

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:
macerar bien los champiñones

Descripción:

ensalada apropiada para una dieta hipocalórica, el champiñón es saciante, rico en fibra y muy bajo en calorías

Ingredientes para 4 personas :

- 250 gramos de champiñones laminados
- 1 paquete de ensalada variada
- 6 cucharaditas de mostaza
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre
- una ramita de perejil
- SAL Y PIMIENTA BLANCA

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, los champiñones se pueden coger ya laminados o enteros usando en lugar de una bandeja 2

Paso 2

lavar y escurrir bien los champiñones

Paso 3

en cuenco ir preparando, la mostaza con el diente de ajo muy picado

Paso 4

añadir el aceite, vinagre, perejil, sal y pimienta y revolver bien

Paso 5

echar la vinagreta sobre los champiñones y tener macerando al menos media hora

Paso 6

en la fuente estender las lechugas variadas, ya vienen lavadas, colocar encima los champiñones y no hace falta añadir nada más, puesto que la vinagreta los ha empapado bien.

Paso 7

si no se come al momento es mejor mantenerla en la nevera