

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Prepara una ensalada sencilla, deliciosa y ligera.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 limón
- 1 pepino
- 2 Jitomates
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Orégano
- Aceitunas
- Queso vegano
- Lechuga orejona

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

la cáscara de un limón y la apartamos). Partimos a la mitad el limón y lo exprimimos en un frasco de cristal que tenga tapa. Agregamos 25 ml de agua, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de orégano triturado. Tapamos el frasco y agitamos.

(En caso de no tener un frasco, lo pueden mezclar bien en un

plato con un tenedor.)

3 veces la cantidad de aceite de oliva y volvemos a agitar hasta mezclar bien los ingredientes. Apartamos.

un platón ponemos una cama de lechuga orejona o de su preferencia. Colocamos por encima rodajas gruesas de jitomate bola. Colocamos por encima de cada una de las rodajas de jitomate, una rodaja de pepino (sin cáscara), un cubo de queso de almendra y una rodaja de aceituna negra. Agregamos por encima la ralladura de limón.

el aderezo en toda la ensalada.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video