

Ensalada De Frutos Rojos



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

8 hojas de lechuga orejona

8 hojas de lechuga francesa

½ taza de germinado de alfalfa

½ taza de frambuesas

½ taza de blueberries (zarzamora)

½ taza de fresas lavadas y cortadas en mitades

El paso a paso

1. Lava muy bien las lechugas y las picas en tu medida habitual. Si son orgánicas no necesitan desinfectante.
2. Mezcla todos los ingredientes en una fuente o ensaladera.
3. Sirve con el aliño de hierbabuena.

Hoja 1 de 1



Macrobótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582