

Ensalada Primavera



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

Hojas de lechuga (la que tengas)

Un manojo de berros lavados

1 zanahoria rallada

1/2 pepino pelado y cortado en estilo al gusto (no es necesario quitar las semillas)

El paso a paso

1. Mezcla los ingredientes en una ensaladera
2. Aderaza con aliño de tu gusto (sugiero utilizar el aliño de mostaza Dijón)



Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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