

RECETAS “ENSALADAS COMPLETAS”

ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ATÚN Y AGUACATE, CON SAL, PIMIENTON Y ACEITE DE OLIVA	ENSALADA CON TOMATE, PIMIENTOS DE COLORES, PULPO, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACETE DE OLIVA, VINAGRE Y SAL	ENSALADA CON CALABACÍN CRUDO (EN “TALLARINES”), BRÓCOLI O CANÓNIGOS, CEBOLLA MORADA, MANZANA, AGUACATE, FRUTOS SECOS, PASAS, SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y ZUMO DE LIMA	BRÓCOLI, ROMANESCO O COLIFLOR, CEBOLLA, MANZANA, AGUACATE, QUESO FRESCO Y SEMILLAS DE SÉSAMO, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE DE MÓDENA
ESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE	GARBANZOS, TOMATE, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE	TARTAR DE REMOLACHA (REMOLACHA MUY PICADA) CON CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA	GAZPACHO VERDE (TRITURAR TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL GUSTO), PEPINO, PIMIENTO VERDE, HOJAS DE ESPINACA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO PICADO.