

ENSALADA VERTICAL 2

(VEGAN + GLUTEN FREE + KETO FRIENDLY)

Ingredientes: Ensalada

- Mezclum
- Pasta de lentejas rojas
- Tomates cherry
- Brócoli
- Hongos frescos (champiñones u hongos blancos)

Ingredientes: Aderezo

- Vinagre balsámico
- Jugo de limón
- Natuvia en gotas o sobre
- Agua
- Sal



Preparación: Ensalada

- 1- Colocá cada uno de los ingredientes en un recipiente vertical creando una capa por ingrediente, es decir; primero la capa de mezclum, después la pasta de lentejas, luego los tomates cherry y así sucesivamente hasta agregar todos los ingredientes.

Preparación: Aderezo

- 1- Mezclá muy bien todos los ingredientes juntos en un bol pequeño.
- 2- Guardá la mezcla en un recipiente hermético.
- 3- Agregá el aderezo a la ensalada a la hora de servirte.

