



## ENSALADA JARDINERA

Lo que vas a necesitar para preparar un bol individual de ensalada:

- Una mezcla de lechuga, por ejemplo escarola, Lollo Rosso y Iceberg
- Calabacín asado
- Mezcla de pimientos (rojos, amarillos) asados
- Zanahoria
- Judías verdes troceadas
- Hojas de Albahaca
- Brócoli
- Tofu
- Cebolla roja
- Salsa de soja
- Aceite de girasol



Antes de todo, ¡no te olvides de lavar y desinfectar las verduras y las hojas de albahaca!

Luego, cocer las judías verdes troceadas y el brócoli al vapor durante 10 minutos. Sacarlos y enfriarlos. Reservarlos en un bol.

Cocer a la plancha los pimientos y el calabacín. Reservar.



Cortar la zanahoria en bastones y agregarla a las judías verdes y el brócoli.



Cortar las demás verduras: el calabacín en cubos, los pimientos y la cebolla en juliana.



Remover.



Luego, cortar el tofu en cubitos y añadirlo a la mezcla de verduras.

Aliñar la mezcla de verdura con aceite de girasol y salsa de soja. Remover.





### **MONTAR LA ENSALADA:**

En un bol grande ponemos un poco de mezcla vega de lechugas y sobre esta ponemos la mezcla que hemos preparado anteriormente.

Decorar cada ensalada con dos hojas de albahaca y salpicar con el aliño de soja y aceite con ayuda de una cuchara sopera.



¡Qué aproveche!