



Ensalada de crudos con vinagreta de semillas

Ingredientes (para 2 raciones)

- 150 g de lechuga o mezcla de lechugas de temporada
- 1/2 calabacín
- 4 espárragos verdes
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 limón
- 1 c/p de semillas al gusto (pipas, sésamo, lino...)
- Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Limpiar y cortar a trozos las hojas de lechuga.
2. Limpiar y cortar el calabacín y los espárragos a láminas finas con la ayuda de un pelador o mandolina.
3. Pelar la zanahoria y hacer lo mismo que con el calabacín.
4. Limpiar y cortar los tomates a octavos.
5. Para elaborar la vinagreta, coger una parte de las verduras anteriores y picarlas muy pequeñas.
6. Mezclar el zumo de medio limón, las semillas y una cucharada de aceite de oliva virgen.
7. Disponer las verduras en un plato y aliñarlas con la vinagreta de verduras.

Recomendaciones

Se pueden variar las verduras según la preferencia o la temporada.
Se pueden añadir a la vinagreta frutos secos tostados o hierbas frescas.