

# Ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras



## Ingredientes (para 2 raciones)

100 g de hojas verdes (lechuga, canónigos, rúcula...)

80 g de alubias cocidas

2 tomates rojos

½ cebolla tierna

½ calabacín

8 espárragos en conserva

Unas hojas de apio

Pasta de aceitunas negras (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Zumo de limón

Orégano

Aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos) y pimienta

## Elaboración

1. Lavar las hojas verdes. Pelar la cebolla y cortar a tiras finas.
2. Lavar y cortar el calabacín a láminas muy finas.
3. Rallar los tomates y aliñarlos con sal, pimienta, aceite y orégano.
4. Mezclar bien en un recipiente pequeño el zumo de limón, el aceite de oliva virgen y una cucharada de pasta de aceitunas con una pizca de sal y pimienta. Reservar.
5. Disponer las hojas verdes intercaladas con las alubias (lavadas y escurridas) y el calabacín. Añadir por encima los espárragos y las hojas de apio.
6. Disponer la salsa de tomate por encima y aliñar el conjunto con la vinagreta reservada.