



Ensalada de remolacha y yogur

Ingredientes (para 1 ración)

1 remolacha cocida pequeña

1 yogur rico en proteína (con o sin lactosa, según tolerancia)

20 g de leche desnatada en polvo (con o sin lactosa, según tolerancia)

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

2 ó 3 nueces

Menta fresca (opcional)

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

Elaboración

1. Mezclar el yogur con la leche en polvo, el aceite de oliva y la sal.
2. Cortar la remolacha a cubitos y mezclarla con la base de yogur.
3. Emplatar la preparación con un poco de yogur para decorar y las nueces y las hojas de menta (opcional) por encima.
4. Servir.