Ensalada Chop Chop



Ingredientes

Arvejas cocidas: 1/2 Taza
Frijol de soja cocido: 1 Taza
Hojas de espinaca: 1 Taza
Rúcula: 1 Taza
Tallo de apio picado: 4 Unidades
Frijol rojo cocido: 1 Taza
Granos de choclo cocido: 1/2 Taza
Mango cortado en cubos: 1 Unidad
Semillas De Calabaza: 1 cda
Tomates cherry: 1 Taza

Vinagreta

Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Cilantro: 1/2 Taza
Hojas de Albahaca: 1 Taza
Mostaza: 1 cda
Vinagre: 3 cdas
Hielo: 1 unidad
Jugo de Naranja: 1 cda
Miel: 2 cdas
Sal y Pimienta: c/n

Preparación de la Receta

Preparación

- En una ensaladera honda colocar ponga una base de *lechuga* y *espinaca*.
- *Condimentar* con sal y pimienta.
- Acomodar encima los vegetales y *legumbres* de manera separada para que se vean los colores (frijoles, *espinaca*, *rúcula*, tomates, *choclo*, *apio*, arvejas, mango).
- Decorar por encima con las semillas de *calabaza* y un poquito de la vinagreta.

Vinagreta

- Procesar todos los ingredientes en la licuadora.

Consulta la receta original en