

# 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.

