

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Ensalada de hojas de
kale

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

IES Emperatriz Maria de Austria

TIPO DE PLATO

Entrante. Primer Plato.

INGREDIENTES

- Sal
- vinagre
- Aceite de oliva
- Cebolla
- Aguacate
- Zanahoria
- Canonigos
- Hojas de kale
- Tomate
- Rucula
- Lechuga



PREPARACIÓN

1. Lavar las verduras: tomate, rucula, lechuga, las hojas de kale y los canonigos.
2. Pelar la cebolla, el aguacate y la zanahoria.
3. Cortar en trocitos la cebolla, el aguacate, la zanahoria, hojas de kale, tomate y lechuga.
4. Echar todos los trocitos en un bol y añadir rucula y canonigos.
5. Aliñar al gusto echando sal, vinagre y aceite de oliva virgen extra.

