

# EL COMEDOR ESCOLAR



## Receta Ensalada Fresca

### Ingredientes



- Lechuga Crespa Morada y/o Verde
- Rúcula
- Vinagre (Balsámico ó no)
- Orégano seco
- Pimienta negra
- Tomates Cherry
- Lechuga romana
- Aceite de Oliva Extra Virgen
- Albahaca
- Sal cristal
- Bocconcini (opcional)



### S.O.S en la cocina

Pregúntale al chef:

**300 726 0375**



**300 726 0119**

**312 346 7994**



### Paso a paso

1. Se Lavan todos los ingredientes (Lechugas, y tomates)
2. Se cortan a mano las hojas de lechuga y la Rúcula.
3. Se parten los tomates cherry a la mitad
4. Se revuelven todos los ingredientes en un Bowl o ensaladera.
5. Se añaden los Bocconcini (opcionales)escurridos
6. Se sazonan en el siguiente orden:
  - a. Un chorrito de vinagre
  - b. Aceite de Oliva a gusto (pero que todo quede cubierto)
  - c. Sal a gusto
  - d. Pimienta
7. Se revuelven nuevamente todos los ingredientes y se sirve en las porciones deseadas.



### Notas del chef

- Al emplatar, se puede combinar colocando por encima de las lechugas deditos de pollo apanados, lonchas de salmón ahumado, roast Beef, atún o cualquier otra proteína de su elección.

