



ENSALADA CON ADEREZO DE ALCACHOFA

Ingredientes:

- 1 lechuga italiana, limpia y troceada
- 2 jitomates, cortados en cuartos
- 1 lata de palmitos, escurrida y cortados en rebanadas
- ½ taza de nuez, troceada

Para el aderezo:

- 1 lata de corazones de alcachofa, escurrida
- ½ taza de mayonesa light (125 ml)
- ¾ de taza de crema light (190 ml)
- ½ cucharadita de consomé de pollo, en polvo

Procedimiento:

1. En una ensaladera acomoda de manera decorativa la lechuga, los jitomates, los palmitos y la nuez.
2. Para el aderezo, licua los corazones de alcachofa con la mayonesa, la crema y el consomé hasta integrar por completo.
3. Sirve la ensalada con el aderezo y ofrece.

Tiempo de preparación:

15 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4