



## ensalada de champiñones y remolacha

4 porciones

### Ingredientes:

250 grs de hojas de lechugas variadas  
500 grs de champiñones  
2 remolachas  
2 huevos  
50 grs de maíz  
Aceite de oliva extra virgen, vinagre y sal

### Preparación:

Retira el tallo de las remolachas. Hervirlas durante 25 minutos en una olla con agua y una pizca de sal. Pelar y picarlas en dados. Reservar. Por un lado, cocinar los huevos durante 10 minutos. Dejar enfriar, pelar y reservalos. Lavar las hojas de lechugas, cortarlas y sécalas bien. Retirar la parte inferior del tallo de los champiñones. Enjuágalos y laminarlos. Saltearlos en una sartén con un chorrito de aceite. Sazonar. Colocar en la base de la fuente las hojas de lechugas. Encima los champiñones y finalizar con los dados de remolacha y el choclo. Aliñar con la vinagreta. Decorar la ensalada pasando los huevos por el pasa purés. Servir la ensalada de champiñones y remolacha. Si las remolachas tuvieran hojas tiernas, reservarlas para mezclarlas con el resto de las hojas de lechugas. Además de aportar un sabor diferente al plato, lo alegrarán con su color.



### Información nutricional por porción

Calorías	128 Cal	Grasas	3,7 g
H de Carbono	17 g	Colesterol	56 mg
Proteínas	6,7 g	Fibra	5 g