



Susana Sánchez

Universidad de Navarra
clínica de nutrición

ENSALADA DE PUERROS

Dificultad: Baja

Comensales: 2

INGREDIENTES:

1 BOTE DE PUERRO
5 PIMIENTOS ROJOS ASADOS
5 ANCHOAS
1 CEBOLLETA
1 LATA DE BONITO EN ACEITE OLIVA
(PEQUEÑA)

PREPARACION:

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES .

SI LO DESEAS PUEDES HACER LA ENSALADA TEMPLADA SOLO TIENES QUE DARLE UN GOLPE DE MICROONDAS A LOS PUERRO Y PIMIENTOS O PLANCHA