



Ensalada de Rúcula

Sirve a cuatro

PARA EL ADEREZO:

- ¼ taza (62.5 ml de vinagre blanco)
- 2 cucharadas de mostaza amarilla
- ¼ de cucharilla de pimienta negra
- ¼ de cucharilla de sal
- ¼ taza (62.5 ml) de aceite de oliva extra virgen

Ponga todos los ingredientes, menos el aceite, en un bol y mezcle bien. Agregue el aceite, muy lentamente, mientras bate continuamente. Tenga paciencia y haga esto bien despacito.

PARA LA ENSALADA:

- 4 tazas de Rúcula
- ½ taza de cebolla roja picada
- 1 taza de hongos blancos picados
- 2 huevos duros – picados
- ¼ taza de queso Parmesano

Ponga todos los ingredientes en un bol grande. Agregue el aderezo y mezcle suavemente – no haga un puré con el huevo duro. Sirva y disfrute. Buen provecho!

202,12 calorías; Grasa 17,85 grs (sat 3,59; mono 11,38; poli 1,93); PROTEÍNA 6,57 grs; FIBRA 0,92 grs; CARBS 3,59 grs; 96,85 mg de colesterol; HIERRO 0,98 mg; SODIO 297,13 mg; Calcio 113.50 mg