



ENSALADA ROJA CON QUESO

 Porciones: 1  Tiempo de preparación 20 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de espinaca
- 100 g de betabel
- Queso fresco La Villita
- Cacahuete al gusto
- Ajonjolí al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Amigas, comer ensaladas debe ser parte de nuestra dieta, por lo que hoy les voy a dar una nueva receta de ensalada.<o:p></o:p>

Preparar este tipo de platillos es realmente fácil. En este caso lo que debemos hacer es cortar las hojitas de espinaca, lavamos perfectamente y picamos en trozos medianos el betabel y colocamos ambos ingredientes en nuestro plato.<o:p></o:p>

Como toque final pero no por eso menos importante, cortamos el queso fresco en trocitos y los esparcimos con la espinaca y el betabel, tomamos el cacahuate, ya pelado, y el ajonjolí y lo echamos a nuestra ensalada en la cantidad que queramos.<o:p></o:p>

Amigas, si estamos a dieta es necesario revisar con nuestro nutriólogo la cantidad de cacahuate y ajonjolí que podemos comer, pero si no pueden colocar un cantidad generosa y disfrutar al máximo.<o:p></o:p>