

Servicios Médicos Bariátricos



2 1/2 tazas
de ejotes

Ensalada Verde



2 1/2
cucharadas de
aceite de oliva

— Ingredientes —



4 calabacitas



2 limones



1/2 lechuga

— Preparación —

1. Lava, quita el tallo y corta las calabazas en cuadritos.
2. Lava, despunta y pica los ejotes.
3. Cuece las calabacitas y los ejotes en poco agua a partir del primer hervor y escúrrelos.
4. Desinfecta y pica finamente la lechuga.
5. Lava, corta y exprime los limones.
6. Mezcla las verduras y añade el jugo de limón, el aceite y la sal.