Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Ensalada de fresas y mozarella

Para preparar una rica ensalada solo hace falta una gran dosis de imaginación. Mezclamos hojas verdes con alguna hortaliza o frutas. Si deseamos un plato completo le añadimos alguna proteína como atún, pollo, queso... o frutos secos que, además le aportan un toque crujiente.

Como estamos en temporada de fresas las hemos añadido a nuestra ensalada y hemos creado una plato rico y con abundantes vitaminas C y B.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Una lechuga rizada tipo Batavia
- 8-10 fresas
- 20 g. de piñones.
- 8 Bolitas de mozzarella fresca en bolitas
- Un aguacate maduro.
- Aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas)
- Vinagre de Módena (1 cucharada) ó zumo de medio limón
- Sal

¿Cómo se prepara?

Lavamos las hojas de lechuga para retirar los posibles restos de tierra. Escurrimos, secamos, retiramos la parte dura del tallo de cada hoja y nos quedamos con lo verde y más jugoso.

Cortamos por la mitad el aguacate, retiramos el hueso y hacemos unos cortes atravesados a la pulpa sin llegar a la piel. Retiramos la pulpa de una vez con una cuchara grande y saldrán las rodajas.

Tostamos los piñones en una sartén sin aceite. Escurrimos las bolas de mozzarella.

Retiramos la parte más verde y el tallo de las fresas y las dejamos en agua unos minutos. Conviene secarlas con un paño limpio y así retiramos posibles restos de sustancias químicas. Las cortamos en cuartos.

Preparamos la vinagreta con la sal, el aceite de oliva virgen y el vinagre de Módena o, si lo deseamos podemos sustituirlo por zumo de limón.

Disponemos las hojas en la base de los platos y, sobre ellas, colocamos el aguacate, las fresas, las bolitas de mozzarella y los piñones.

Aderezamos con la vinagreta y servimos inmediatamente.

*** *Niños a partir de 2 años*. Las hojas de lechuga a veces les cuesta trabajo de tomar y pueden provocar atragantamientos en los más pequeños. Los piñones machacados antes de los 4 años.**

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)