Receta de Ensalada Templada de Guisantes

24 Ago 2017

Buenos días a tod@s, para hoy jueves os propongo para comer esta fácil y rica **Ensalada Templada de Guisantes** que bien la podéis utilizar si estáis haciendo algo de dieta, queda muy rica y tiene pocas calorías, además los guisantes son una buena fuente de Vitaminas A y C, Hierro, Potasio y Fósforo y sobre todo un alto contenido en fibra, seguro que os gustarán.

Ingredientes

- Guisantes congelados o de bote (400grs o más según comensales)
- Tomates para ensalada (uno o dos grandes)
- Huevos cocidos (dos o tres)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal

Modo de Preparación

1. Poner a cocer los huevos con agua y un poco de sal, pelarlos y reservar
2. En una fuente o platos individuales, colocar alrededor el tomate hecho rodajas un poco gruesas
3. Pelar los ajos y cortar en trocitos, refreír en una sartén con un chorrito de aceite
4. Cuando los ajos estén un poco dorados, echar los guisantes y rehogar unos minutos
5. Echar en la fuente o platos individuales en el centro de las rodajas de tomate
6. Trocear los huevos y poner por encima
7. Aliñar todo con un chorrito de aceite, vinagre y sal a vuestro gusto
8. Servir y....buen provecho!!!