



Ensalada de Hongos

DE VIRTUD MILHONGO

Ingredientes

3 tallo de hongo King Oyster
1 taza de lechuga
1/2 taza de arugula
1/2 taza de alfalfa
1 tomate cortado en rebanadas
1/4 taza de pimiento amarillo
Salsa mostaza miel y vinagreta
Sal y pimienta a gusto
1/2 limón
2 tbs de aceite de olivar

Preparación

1. Sofreír el tallo de hongo King Oyster cortado en rebanadas de 2 cm cada una con sal y pimienta con aceite de ajo o aceite de olivar hasta dorarlo.
2. Lavar los legumbres y dejarlos secar.
3. Revolver todas las verduras, exprimir el limón por encima, sal y pimienta a gusto.
Servirlo con el aderezo de vinagreta y mostaza miel a gusto.

