NIDO DE VERDURAS CRUJIENTES

Ingredientes de el Nido de Verduras Crijientes :

½ taza de zanahoria rallada.

½ taza de jícama rallada.

½ taza de pepino rallado.

½ taza de chayote rallado.

1/4 taza de apio rallado.

½ taza de betabel rallado.

2 ½ taza de lechuga romana

VINAGRETA:

2 cucharadas de cilantro picado.

2 pzas. de jitomate deshidratado y picado.

3 cucharadas de aceite de oliva.

3 cucharadas de vinagre de vino blanco.

1 diente de ajo asado majado.

Sal y pimienta negra al gusto.

Preparación:

Limpia muy bien las verduras y retira la piel de estas mismas, rállalas de manera que las tiras sean delgadas. Las puedes mezclar en un tazón dejando aparte el betabel para que no manche las demás verduras y reserva. En un recipiente mezcla todos los ingredientes de la vinagreta sin importar el orden de estos.
Ahora, como ave en primavera construyamos nuestro nido.
En el plato coloca una cama de lechuga, luego con los vegetales forma un nido o juega con la decoración, al final coloca el betabel y vierte 1 cucharada de vinagreta sobre los vegetales. Un platillo con las 3 B, bueno bonito y barato.