



Amanida de llegums

Tinc a la nevera...

1 pot de llegums, 1 iogurt natural i algunes verdures

Ingredients per 4 persones

- 1 pot de llegums ja cuits (500 g)
- ½ ceba tendra
- 1 tomàquet
- Verdures al gust (pebrot vermell i verd, cogombre, api, raves...)
- 1 iogurt natural
- 1 grapat de nous
- ½ llimona
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Elaboració

1. Renteu i tal·leu les verdures a daus petits o a rodanxes.

RECORDA!!! Heu de rentar les verdures abans de tallar-les perquè d'aquesta manera, en usar el ganivet, els bacteris i la brutícia no contaminaran l'aliment per contacte entre la polpa i la closca.

2. Tal·leu el tomàquet i la ceba tendra a daus petits.
3. Renteu i escorreu els llegums.
4. En un bol, barregeu els llegums amb tots els vegetals.
5. Per fer l'amaniment, exprimeu la llimona i piqueu les nous. Barregeu el iogurt amb un rajolí d'oli d'oliva, el suc de llimona, les nous i una mica de sal i pebre.
6. Serviu l'amanida acompanyada de l'amaniment de iogurt.

Observacions

Col·lectius o moments d'interès: no apta per persones al·lèrgiques als fruits secs. En cas d'al·lèrgia a la proteïna de la llet o intolerància a la lactosa, podeu substituir el iogurt per la seva versió vegetal.

Cost: 1,5 – 2 euros

Temps: 30 minuts

Nivell: fàcil

Respectar les quatre normes bàsiques d'higiene: NETEJAR, SEPARAR, COURE I REFREDAR ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries.