



ENSALADA DE FATTOUSH

CON VINAGRETA DE MENTA Y PICATOSTES

La ensalada Fattoush es originaria de los países árabes levantinos, la leyenda cuenta que recibe este nombre porque un grupo de cristianos refugiados en la casa de la familia Fattoush durante la cuaresma, mezclaron las ensaladas con pan al no poder tomar carne.

INTOLERANCIAS



MOSTAZA



GLUTEN



APIO



SOJA



SULFITOS



LACTOSA



SÉSAMO



FRUTOS
CÁSCARA

INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

2 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• ENSALADA VERDE		
• GARBANZOS CON VERDURAS		
• VINAGRETA CON MENTA	15''	30''
• PICATOSTES CON TOMATE Y ORÉGANO		

EMPLATADO

Elige un plato llano y crea una base con la ENSALADA, sobre ella coloca los GARBANZOS CON VERDURAS y los PICATOSTES DE TOMATE Y ORÉGANO, termina aliñando la ensalada con la cantidad deseada de VINAGRETA DE MENTA.