



Receta

Ingredientes

- 200g de piña natural cortada
- 200g de fresas cortadas
- 200g de lechugas baby, remolacha o una lechuga trocadero
- 1/2 coco natural
- 1 yogur vegetal de coco
- 2 rodajas de piña
- 2 cdas de semillas de amapola Trevijano
- Sal y pimienta recién molida al gusto
- 4 hojas de menta fresca
- 2 cdas de semillas de amapola Trevijano
- Unas hojas de menta fresca

Preparación

- 1** – Pelamos la piña y lavamos y cortamos todas las frutas.
- 2** – Añadimos al vaso de la batidora las 2 rodajas de piña junto con el yogur de coco, el aceite de oliva y la pimienta. Batimos y reservamos en el frigorífico la mezcla, que será nuestra salsa de piña colada.
- 3** – Ponemos en dos boles las hojas de lechuga y/o remolacha, las fresas y algunos trozos (no muy grandes) de coco y de piña.
- 4** – Añadimos la salsa de piña colada que tenemos reservada, las hojas de menta y las semillas de amapola.



15'



Semillas de Amapola

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	418,54 kJ 124,33 kcal
Grasas (g)	9,11
de las cuales Saturadas (g)	7,49
Hidratos de carbono (g)	8,81
Fibra alimentaria (g)	3,69
Proteínas (g)	1,67
Sal (g)	0,01