

ENDIVIAS RELLENAS CON SALSA DE YOGUR



LAS ENDIVIAS SON UNA OPCIÓN SALUDABLE DE INCLUIR VERDURAS EN NUESTRA DIETA DIARIA. ES MUY IMPORTANTE QUE LAS VERDURAS ESTEN PRESENTES EN LA MESA TODOS LOS DIAS.

ENDIVIAS RELLENAS CON SALSA DE YOGUR

INGREDIENTES



ENDIVIAS



CEBOLLETA



PEPINILLOS



ATUN EN LATA



HUEVOS COCIDOS

PARA LA SALSA DE YOGUR



YOGUR NATURAL, LIMON,
AJO Y HIERBA BUENA

ENDIVIAS RELLENAS CON SALSA DE YOGUR

PROCESO DE ELABORACIÓN



LAVAR LAS
VERDURAS Y PONER
LAS HOJAS EN UNA
FUENTE



MEZCLARLO
TODO



CORTAR CEBOLLETA,
PEPINILLO,
DESMENUZAR ATÚN Y
PICAR EL HUEVO
COCIDO



COLOCAR
TODO ENCIMA
DE LAS HOJAS
DE ENDIVIA

ENDIVIAS RELLENAS CON SALSA DE YOGUR

PROCESO DE ELABORACIÓN DE LA SALSA DE YOGUR



METER TODOS LOS
INGREDIENTES EN
EL VASO DE BATIR



UNA VEZ QUE TENGA
TEXTURA DE SALSA YA
ESTA TERMINADA



BATIR UN RATO
CON LA BATIDORA