

Domingo 15 de Agosto 2021 | Matutina para Adolescentes | La ensalada del millón

Descripción



Imagen de referencia

La ensalada del millón

“Después les dijo: ‘Miren, a ustedes les doy todas las plantas de la tierra que producen semilla, y todos los árboles que dan fruto. Todo eso les servirá de alimento’ ” (Gén.

1:29).

¿Estás cansado de masticar la misma ensalada de lechuga, zanahoria y pepino? Es hora de probar algo nuevo, aprovechando la variedad de verduras que encontramos en los supermercados de hoy (siempre he dicho que las vacas sí que saben escoger bien lo que comen).

Desafortunadamente, la ensalada del millón no está hecha de dólares, pero es tan fácil de hacer que puede hacerte sentir millonario. Y te garantizo que tus amigos y familiares te pedirán que vuelvas a prepararla. Además, estarás cuidando tu cuerpo, que es templo del Espíritu Santo.

Ingredientes

- Un tazón grande de lechuga y/o verduras mixtas
- Arándanos secos y endulzados
- Queso feta

Para el aderezo

- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de azúcar o sustituto del azúcar
- 1 paquete de aderezo italiano (seco)

Preparación

Mezcla la lechuga con los arándanos secos y agrega el queso feta desmenuzado por encima. Bate los ingredientes del aderezo con un tenedor o batidor de alambre y luego viértelo sobre la ensalada justo antes de servirla.

Es el aderezo lo que hace especial esta ensalada. Experimenta con la cantidad de azúcar. Con esta receta obtendrás bastante aderezo, así que si tu ensalada es pequeña, puedes usar la mitad.

LH