

## ENSALADA CON PERAS, FRESAS Y PISTACHOS

Tiempo de preparación 15 minutos  
Ideal para 6 personas

### Ingredientes

#### *Para la ensalada:*

- 4 tazas de lechuga romana picada
- 1 taza de fresas
- 1 pera
- 1/2 taza de pistachos sin cáscara, saladitos

#### *Para el aderezo de semillas de amapola:*

- 1/3 taza de mayonesa \*
- 1/4 taza de leche (semi descremada)
- 3 cucharadas de azúcar
- 4 cucharaditas de vinagre de manzana
- 2 cucharaditas de semillas de amapola (poppy seed)

### Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño agrega la mayonesa, leche, azúcar, vinagre de manzana y las semillas de amapola, mezclar bien y dejar aparte.
2. Cortas las fresas en cuartos, las peras pelarlas u cortarlas bien finas.
3. En un plato de ensalada grande, agrega la lechuga romana, las fresas, las peras y los pistachos. Mezcla todo y agrega el aderezo y mezcla con cuidado para cubrir todos los ingredientes. Servir inmediatamente.

### Notas:

\* La mayonesa la puedes sustituir por yogurt griego natural

\*La lechuga romana es más crujiente y con más sabor que otras lechugas, pero si no tienes puedes sustituirla por la que tengas disponible.

