

# ¡Mmmm!

## El bosque mágico una ensalada muy saludable

Escrito por Néstor Vicente Salar  
Ilustrado por Mermelada de Sesos

### Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 2 tomates pequeños
- mayonesa
- canónigos
- sal, aceite y vinagre

El tomate (*Solanum lycopersicum*) es un fruto que se introdujo en Europa tras el descubrimiento de América y es rico en vitaminas C y E.

Su color rojizo-anaranjado se debe al pigmento licopeno, que tiene una importante función antioxidante, permitiendo disminuir el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas.



Los canónigos son las hojas de la planta *Valerianella locusta* y se suelen tomar crudas.

Tienen más provitamina A y vitaminas B y C que otras verduras como la lechuga.

Además tienen el ¡superpoder saciante!



El huevo de gallina es un alimento básico en nuestra cocina y contiene mucha proteína, potasio, hierro y fósforo.

Se divide en dos partes: la clara, que es rica en proteínas de alto valor biológico, y la yema con mayor contenido en pigmentos (xantofilas y carotenos), colesterol y fosfolípidos, importantísimos para nuestras células.



Cuece los huevos durante diez minutos en un cazo con agua.



Lava los canónigos y ponlos en la superficie del plato.



Corta los tomates por la mitad, vacía el interior y ponlos sobre el huevo a modo de sombrero.

Puedes guardar el interior del tomate para las tostadas del desayuno.



Corta una fina rebanada del huevo para que tengan una base plana y puedan sostenerse sobre los canónigos.



Añade unas gotas de mayonesa sobre el sombrero de tomate.



Añade sal, aceite y vinagre al gusto, pero con moderación.

