



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 278 Kcal |
| Proteínas: | 20.7 g |
| Grasa Total: | 17.0 g |
| Colesterol: | 71.0 mg |
| H. de Carbono: | 8.2 g |
| Fibra Dietética: | 1,6 g |
| Sodio: | 92 mg |

ENSALADA FRESCA CON SALSA DE CILANTRO AL AJO

Ingredientes

- 1 Zapallo italiano cortado en delgadas tiritas
- 1 Zanahoria cortada en delgadas tiritas
- 1 Pimentón rojo cortado en delgadas tiritas
- 1 Tarro de crema SVELTY® (236 g)
- 1 Taza de hojas de cilantro sin tallos
- 1 Diente de ajo partido a lo largo sin su centro
- 1 Yoghurt natural
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Bandeja de filetes de pavo
- 12 Palos de brochetas o bambú
- Orégano, comino, ají color a gusto
- Mix de hojas (berros, rúculas, lechugas etc.)

Preparación

1.- Junta el zapallo italiano con la zanahoria y el pimentón rojo y remueve para que se mezclen y reserva. Aparte junta en el jarro de una mini pimer o juguera la crema SVELTY® con las hojas de cilantro, el ajo partido y el yoghurt natural ; vierte el aceite de oliva y procesa a velocidad alta hasta moler completamente el cilantro y conseguir una crema de color verde, condimenta con sal y pimienta a gusto y reserva.

2.- Aparte corta tiras alargadas de pavo e insértalas enrollando en los palos de brochetas. Condiméntalas con orégano, comino, ají color, sal y pimienta a gusto. Luego, calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y dóralas por todos sus lados o cocínalas en horno fuerte durante 12 a 15 minutos aproximadamente o hasta cocer completamente.

3.- Separa el mix de hojas en platos individuales y acomoda sobre las hojas un poco de las verduras cortadas en delgadas tiritas, sobre estas coloca dos brochetas de pavo y vierte con la ayuda de una cuchara un poco de la salsa de cilantro al ajo de manera decorativa.