



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	285 Kcal
Proteínas:	9.3 g
Grasa Total:	24.0 g
Colesterol:	93 mg
H. de Carbono:	9.0 g
Fibra Dietética:	2,3 g
Sodio:	570 mg

ENSALADA ESTILO NICOISE

Ingredientes

- 1 Lechuga lavada y cortada en trozos
- 4 Tomates cortados en gajos delgados
- 1 Pimentón rojo cortado en tiritas
- 1 Bandeja de champiñones rebanados
- 1 Cebolla pequeña cortada en aros
- 1 Tarro de atún al agua escurrido
- 1 Tarro de filete de anchoa escurrido (optativo)
- 2 Huevos duro cortado en cascos
- 1 Taza de aceitunas negras sin carozo cortada en aros
- Crutones para acompañar

Aliño francés

- 6 Cucharadas de aceite de oliva
- 3 Cucharadas de vinagre blanco
- 2 Cucharadas de perejil cortado finamente
- ½ Cucharadita de estragón picado
- Sal, pimienta, pizca de azúcar

- 1 Tarro de crema NESTLÉ® (157 g)
- 1 Huevo duro picado fino

Preparación

1.- Separa la lechuga en 6 platos así también los demás ingredientes como tomates, pimentón, champiñones, aros de cebolla, trozos de atún, filetes de anchoas y huevo duro. Todos puestos de manera decorativa.

2.- Aparte, para el aliño francés junta en un pequeño recipiente el aceite con el vinagre, agrega el perejil con el estragón y condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto. Añade la crema NESTLÉ® y remueve energicamente hasta homogenizar, o bien puedes procesar con la ayuda de una mini pimer.



3.- Finalmente, añade el huevo duro cortado en trocitos pequeños y acompaña la ensalada con la salsa recién preparada, decora con los crutones y sirve cuando gustes.

