

ENSALADA TRADICIONAL

CÉSAR



Ingredientes

- 1 Lechuga costina grande
- ½ Taza de jugo de limón
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de anchoas en aceite
- 3 Cucharadas de mayonesa light
- 1 Cucharada de mostaza Dijon
- 4 Láminas de pan de molde integral
- 50 g de queso parmesano rallado
- ½ Diente de ajo
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Yoghurt natural

Preparación

.- Lava muy la lechuga y córtala en trozos medianos, de inmediato sepáralas en platos individuales.

2.- Aparte, junta en el jarro de una mini pimer el jugo de limón con el aceite de oliva, las anchoas escurridas con la mayonesa light y la mostaza dijon. Vierte el yoghurt natural y condimenta con un toque de sal y pimienta, procesa hasta conseguir una salsa homogénea. Si ves que la preparación esta un tanto espesa, agrega idealmente mayor cantidad de yoghurt natural poco a poco hasta conseguir la textura deseada.

3.- Por otro lado, prepara unos crutones cortando el pan de molde integral en cubos medianos, déjalos en una lata de horno y agrégales el ajo cortado finamente, condimenta con un toque de orégano y pimienta. Vierte unos toques de aceite de oliva por todos lados y llévalos al horno a temperatura alta, hornea hasta dorarlos (puedes removerlos de vez en cuando) Finalmente sirve el plato con lechugas, vierte un toque de salsa, agrega los crutones y finaliza con el queso parmesano rallado.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	366 Kcal
Proteínas:	8.2 g
Grasa Total:	29.2 g
Colesterol:	15 mg
H. de Carbono:	19.1 g
Fibra Dietética:	2,3 g
Sodio:	391 mg



Nota

Puedes mejorar tu ensalada cesar agregando camarones, cubos de pollo, jamón en cubos etc. Así la hacemos más contundente y puedes variar con en este tipo de preparación.

