



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	230 Kcal
Proteínas:	12.2 g
Grasa Total:	18.6 g
Colesterol:	6,8 mg
H. de Carbono:	5.9 g
Fibra Dietética:	1,7 g
Sodio:	239 mg

ENSALADA DE BROTES A LA ITALIANA

Ingredientes

- 1 Paquete de berros
- 1 Paquete de rúcula
- ½ Lechuga escarola
- 150 g de jamón de pavo ahumado (6 láminas aprox.)
- 2 Tomates cortados en gajos
- 100 g de quesoillo cortado en cubos
- ¼ Tazas de aceite de oliva
- 30 g de hojas de albahaca
- Sal y Pimienta
- 50 g de nueces o almendras partidas

Preparación

1.- Lava muy bien los berros con las rúculas y la lechuga escarola en abundante agua fría, escurre y procura que queden lo más secas posible. Acomoda las hojas en pocillos o bowl para ensaladas.

2.- Corta las láminas de jamón en mitades y enróllalas, acomódalas en la ensalada de manera decorativa. Así también los gajos de tomates y el quesoillo cortado en cubos.

3.- Junta en el jarro de una mini pimer el aceite de oliva con las hojas de albahaca, condimenta con sal y pimienta y procesa hasta conseguir un aceite de color verde. Puedes agregar más aceite si es necesario. Bañan parte de la ensalada con esta preparación y decora con los frutos secos por toda la superficie.