Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



ENSALADAS

Ensalada César

1 ración · 496 kcal

Ingredientes

- Canónigos
- Tomate
- Queso cheddar curado
- Tostadas de espelta a modo picatoste
- Fiambre de pollo casero o pollo a tiras

SALSA

- Medio yogur griego natural
- **2**-3 anchoas
- **1 cucharadita** de vinagre
- **1 cucharadita** de AOVE
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**39 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**29 g**
Fibra	**4 g**

Elaboración

SALSA

1. Triturar medio yogur griego natural, 2-3 anchoas, 1 cucharadita de vinagre y otra de AOVE, una pizca de sal y pimienta al gusto

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion