Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



ENSALADAS

Ensalada César

1 ración · 463 kcal

Ingredientes

Cogollo

Panco

SALSA

Un huevo

Un diente de ajo sin el germen

Tres anchoas

Cucharadita de postre de mostaza Dijon

Dos de salsa Perrins

10 ml de aceite

Zumo de limón

Una cucharada de yogur griego

Parmesano al gusto

10 ml de aceite

Sal

Elaboración

1. Cocinar el cogollo a la plancha unos minutos

SALSA

2. Batir bien el huevo, el ajo, las anchoas, la mostaza, la salsa Perrins y 10 ml de aceite
3. Cuando veamos que está emulsionado, añadir el zumo de limón, el yogur griego, el parmesano y otros 10 ml de aceite y sal, y volver a batir

TOQUE CRUNCHY

4. Tostar un poquito el panco en la sartén

POR RACIÓN	23 g Proteínas	32 g Grasas	22 g Hidratos	2,5 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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