Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



ENSALADAS

Ensalada proteica

2 raciones

Ingredientes

- Brócoli
- Huevos cocidos
- Tomate seco
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Un poquito de sal
- Semillas de sésamo
- Mostaza
- Un poquito de aceite del tomate seco
- Queso cottage
- Atún
- Tomates cherry confitados

Elaboración

1. Partir el brócoli y llevarlo a hervir
2. Mientras, preparar la vinagreta con aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana, un poquito de sal, semillas de sésamo, mostaza y un poquito de aceite del tomate seco
3. Remover y reservar
4. Trocear los huevos cocidos y el tomate seco
5. Mezclar todos los alimentos junto con el queso cottage, el atún y los tomates cherry confitados
6. Remover bien y aliñar con la vinagreta

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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