Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



ENSALADAS

Ensalada César

2 raciones · 339 kcal

Ingredientes

ENSALADA

- Pollo crujiente (receta en mi perfil)
- Pan
- Lechuga
- Queso (yo he usado parmesano)

SALSA CÉSAR

- 1 diente de ajo
- 1 o 2 anchoas
- 1 cda de yogur griego
- 1 cdita de mostaza
- Limón
- Queso rallado

POR RACIÓN

Proteínas	37 g
Grasas	12 g
Hidratos	19 g
Fibra	2,2 g

Elaboración

1. Prepara la salsa y déjala en la nevera (pica el ajo y la anchoa y mézclalo con el resto de ingredientes)
2. Haz el pan en el horno o airfryer con aceite de oliva durante 10 minutos a 180 grados
3. Prepara el pollo crujiente (te explico cómo hacerlo en la receta que puedes encontrar en mi perfil)
4. Monta la ensalada

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition