Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



ENSALADAS

Ensalada de higos y jamón serrano crujiente

1 ración · 779 kcal

Ingredientes

- Lechuga
- Un vasito de quinoa (60 g)
- Queso cotas
- Higos
- 2 o 3 lonchas de jamón serrano

VINAGRETA

- 2 cdas vinagre de jerez
- 2 cdas aceite de oliva
- 1 cdita salsa de soja
- 4-5 gotas de mostaza
- Salsa picante opcional
- Sal al gusto
- Hierbas provenzales
- 1 cdita miel

Elaboración

1. Preparar la vinagreta en un tarrito con vinagre, aceite de oliva, salsa de soja, mostaza, picante opcional, sal, hierbas provenzales y miel
2. Reservar la vinagreta
3. Cortar los higos y caramelizarlos en una sartén
4. Poner las lonchas de jamón en el microondas 1 minuto con papel de cocina
5. Montar la ensalada con lechuga, quinoa, queso cotas, higo y el jamón crujiente espolvoreado
6. Terminar con la vinagreta

RECOMENDACIONES

Se puede llevar en tupper a la playa o comer en casa. Si tienes canónigos, se pueden usar en lugar de lechuga.

POR RACIÓN	36 g Proteínas	42 g Grasas	68 g Hidratos	8 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition