



PESCADOS

# Ensalada César

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías  
**509**

🔥 Grasa  
**26 g**

🔥 Proteína  
**40 g**

¿Qué tal un plato nutritivo y delicioso con Salmón Pietrán Finas Hierbas? Suena increíble lo sabemos, por eso te traemos esta **Ensalada César** para que la prepares y disfrutes el placer de cuidarte como te gusta.

En tan solo 30 minutos estará lista tu **Ensalada César** con Salmón Pietrán, sigue el paso a paso y tendrás en tu mesa un plato perfecto para darle energía y balance a tu día.

## Ingredientes



**Salmón Pietrán Finas Hierbas**

2 filetes



1 diente de ajo



Media cucharadita de mostaza



Queso parmesano



Lechuga romana o variedad de lechugas al gusto



2 cucharadas de aceite de oliva



**Guacamole Pietrán**

1 cucharada



Condimentos al gusto



Media taza de garbanzos cocinados o enlatados previamente lavados y secos



2 cucharadas de yogurt griego



Jugo de limón

## Preparación

Encuentra aquí el paso a paso ^

Para los Garbanzos: mezclar en un bowl los garbanzos con una cucharada de aceite de oliva con un poco de sal y pimienta, llevar al horno en una bandeja, en una sartén a fuego bajo o a la air fryer, remover de vez en cuando hasta que estén ligeramente tostados.

Para el aderezo, mezclar muy bien el aceite de oliva, el jugo de limón, el yogurt griego, la mostaza, el Guacamole Pietrán, sal y pimienta al gusto.

Cocinar los filetes de Salmón según las instrucciones del empaque, 10 a 12 min en sartén, air fryer u horno.

Para servir mezclar las lechugas previamente lavadas y secas con un poco del aderezo, disponer encima el Salmón Finas Hierbas Pietrán, acompañar con los garbanzos crocantes y queso parmesano. Echar encima de la ensalada y el Salmón el aderezo restante.

Recuerda para ésta preparación de **ensalada César**, que nuestro salmón adobado viene listo para cocinar, puedes hacerlo en horno, Airfryer o sartén, y lo tendrás listo en muy poco tiempo.



Recuerda que en la variedad está el placer, así que descubre platos nuevos y saludables en nuestra sección de recetas.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)