



SALCHICHAS

Ensalada César con pollo

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 3 porciones

🔥 Calorías
300

🔥 Grasa
15 g

🔥 Proteína
18 g

Para los amantes de las ensaladas, una ensalada César con pollo nunca puede faltar, porque es una receta saludable, nutritiva y buena fuente de proteínas que nos aporta bienestar para que disfrutemos el placer de cuidarnos.

Ingredientes



Salchicha Pietrán de Pollo
4 Salchichas de Pollo Pietrán



1 cucharadita de albahaca seca



4 cucharadas de queso parmesano



1/3 de taza de yogurt bajo en grasa



2 ajos finamente picados



3 tomates cortados en cuartos



1 cucharadita de miel



1 cucharada de salsa soya



1 cucharadita de mostaza



1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen



2 cucharadas de aceite



2 tazas de cogollo



1 taza de croutones integrales



1 cucharada de crema agria

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [↗](#)

La preparación de esta receta de ensalada César con Salchicha de Pollo Pietrán es un plato perfecto para tus comidas principales del día, esta es una de las recetas de ensalada más famosas del mundo, que sin duda te ayudará a mantener tus hábitos de alimentación. Es deliciosa, práctica y fácil de preparar.

¿Cómo hacer ensalada César con pollo?

Para los tomates

- Mezcla el aceite con la miel y la albahaca, sazona con sal y pimienta.
- Hornea y dora en horno precalentado. Reserva

Para el aderezo

- Mezcla todos los ingredientes y sazona con sal y pimienta.
- Saltea las salchichas marinadas con la soya hasta que doren.
- Sirve la ensalada, mezclando el aderezo con las lechugas. Poniendo las salchichas encima, los tomates asados y los croutones.
- Espolvorea con queso parmesano.
- Un consejo útil que ayudará en tu receta es que te puede funcionar como plato principal, pero la auténtica ensalada se sirve como acompañamiento.

Incluye esta fácil y práctica receta saludable en tu alimentación, ideal para todas tus comidas del día.

Si estás pensando en algo dulce pero muy saludable para cenar, descubre esta preparación de [Parfait de frutas](#) con pancakes de ahuyama y disfruta todo lo que te aporta una buena alimentación.

Acompaña tu preparación con un [postre](#) para finalizar.



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](#)