



JAMONES

# Ensalada con jamón y crotones

★★★★★ 0 comentarios

🕒 10 minutos | 🍴 2 porciones

🔥 Calorías  
**209**

🔥 Grasa  
**7 g**

🔥 Proteína  
**15 g**

Quando sabes preparar una ensalada, vas a estar siempre a pocos minutos de una comida deliciosa para cualquier hora del día. Te enseñamos a preparar esta receta.

## Ingredientes

- Jamón Pietrán de Pollo**  
4 tajadas de Jamón de Pechuga de Pollo Pietrán (84g)
- 4 cdas colmadas de queso parmesano reducido en grasa
- 2 cdas de jugo de limón (30g)
- 1 cdita de salsa soya (15g)
- 3 tazas de lechuga romana en trozos (100g)
- 1 cda de mayonesa light (15g)
- 2 cdas de vinagre (30g)
- 1/2 taza de crotones (50g)
- 1 diente de ajo finamente picado (10g)
- 3 cdas aceite de oliva (45g)

## Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

- Enrolla cada tajada de Jamón de Pollo Pietrán y pártela en 5 o 6 partes.
- Para la vinagreta, mezcla todos los ingredientes hasta que estén homogéneos.
- Mezcla la lechuga con el jamón, los crotones y espolvorea con queso parmesano.
- Acompaña con el aderezo.

\*El porcentaje de valor diario (%VD) está basado en una dieta de 2000 calorías



**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](#)