



JAMONES

# Ensalada en frasco con Jamón de Cerdo

★★★★★ 0 comentarios

🕒 10 minutos

🍴 4 porciones

🔥 Calorías  
**190**

🔥 Grasa  
**12 g**

🔥 Proteína  
**6 g**

Cuando 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 Cerdo**  
4 tajadas de Jamón Pietrán

**Maíz Tierno Zenú**

**2 cdas de mostaza**

**1 cdita de sal**

**Cilantro finamente picado**

**Zucchini verde**

**Lechuga**

**6 cdas de vinagre**

**½ cdita de pimienta**

**Zanahoria**

**4 cdas de aceite de oliva**

**2 cditas de miel**

**1 cda de perejil**

## Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

- Para la vinagreta, mezcla el aceite con la mostaza, adiciona el resto de los ingredientes y bate bien hasta que este homogéneo.
- Para la ensalada sirve en los frascos o en vasos finalizando con el Jamón Pietrán Estándar.



**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](#)