



JAMONES

# Ensalada tropical con Jamón de Cerdo

★★★★★ 0 comentarios

🕒 15 minutos | 🍴 4 porciones

<b>Calorías</b> <b>225</b>	<b>Grasa</b> <b>9 g</b>	<b>Proteína</b> <b>12 g</b>
-------------------------------	----------------------------	--------------------------------

Prepara deliciosas recetas con jamón como esta ensalada dulce y fresca, y disfruta de una receta saludable que le dará energía y balance a tu día para que puedas realizar tus actividades disfrutando siempre el placer de cuidarte.

## Ingredientes

### Jamón Selecto: Pierna de cerdo ahumada

4 tajadas de Jamón Selecto Pietrán cortadas en julianas o en cubos = 160 gr



1 taza de pasta corta cocida



2 cdas vinagre balsámico



1 cda de miel



2 tazas de lechuga picada



1 taza de tomate en cubos



1 cda jugo de limón



1/2 taza de aceite de oliva, sal y pimienta



1 taza de piña en cubitos



taza de brócoli cocido



2 cdas mostaza

## Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

- Con Jamón Selecto Pietrán y los ingredientes que tienes en casa, en tan solo 15 minutos tendrás lista esta ensalada tropical, ideal para un almuerzo o una cena saludable y deliciosa.
- Para el aderezo mezcla el balsámico, limón, la miel, sal y pimienta, bate y adiciona en forma de hilo el aceite de oliva hasta que emulsione.
- Para la ensalada: en una bandeja pon todos los ingredientes separados y baña con el aderezo.
- Un mix de ingredientes que le dan a esta receta el toque especial y el equilibrio entre salado y dulce. Es hora de poner los ingredientes sobre el mesa y alistarte para preparar un plato diferente.



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](#)