

Ensalada Ranchera

Esta es una ensalada tipo americana, en la que hemos sustituido el aliño pesado a base de mahonesa por otro de yogur mucho más ligero e igualmente sabroso. A mi particularmente me gusta mezclar varios tipos de plantas aromáticas en el aderezo, pero si utilizas sólo una, decántate por el eneldo, el cebollino o el cilantro.

INGREDIENTES:

- 150g Lechuga
- ½ Cebolleta (opcional)
- 1 ud Zanahoria
- 1 Rama de apio
- ½ Pepino
- 12 uds Tomatitos cherry
- 100g Pechuga de pollo
- 1 Huevo duro
- 1 Yogur griego desnatado natural edulcorado
- 1 Cucharada zumo limón (opcional)
- ¼ Cucharadita ajo en polvo
- 2 Cucharadas hierbas frescas: eneldo, cilantro, cebollino,...

2
Raciones



NOTA:

También puedes triturar la clara junto con el aliño y poner la yema rallada en la ensalada.

ELABORACIÓN:

1. Lavar las verduras y hortalizas, pelar en caso necesario y cortar al gusto.
2. Asar la pechuga de pollo y deshilar (también la puedes hervir)
3. Elaborar el aliño: mezclar el yogur con el ajo en polvo, zumo de limón, plantas aromáticas picadas, sal y añadir un poco de leche desnatada si está muy espesa.
4. Montar la ensalada: colocar en la base la lechuga y las hortalizas, la pechuga de pollo deshilachada y el huevo duro troceado.
5. Servir con el aderezo.