Ensalada César

Source: Kickstart Vegano

Este platillo es una versión saludable, y basada en plantas, de la clásica ensalada César.

About the Recipe

112 Calories · 5 Protein · 4 Fiber
Lunch · Side Dish
Nut-free

Ingredients

Makes 1 Servings

- 1 cda / 17,7 g yogurt vegano sin endulzar o mayonesa vegana
- 1/2 cdta / 2,5 ml jugo de limón fresco
- 1/2 cdta / 2,7 g mostaza Dijon
- 1/4 cdta / 1,25 ml salsa inglesa vegana, Worcestershire sauce o tamari
- al gusto ajo en polvo
- 3 tz / 90 g Lechuga romana, picada
- 1/2 tz / 15 g Crutones
- 1/2 tz / 75 g tomates uva, opcional **optional*

Directions

1. Para el aderezo César: En un tazón, mezclar el yogurt vegano, jugo de limón, mostaza dijon, salsa inglesa y revolver bien. Agregar ajo en polvo al gusto. Refrigerar.
2. En un tazón grande mezclar la lechuga, crutones y tomates. Agregar el aderezo y mezclar nuevamente.   Nota: Para hacer crutones, tostar una rebanada de pan y mezclar en una bolsa con sal y ajo en polvo hasta que esté

ligeramente cubierto con las especias.   NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se omiten los crutones.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías:112
Proteína: 5 g
Carbohidrato: 20 g
Azúcar: 4 g
Grasa total: 2 g
Calorías proveniente de la grasa: 17%
Fibra: 4 g
Sodio: 194 mg