

# 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

## 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. &nbsp;
2. En un tazón grande mezclar la lechuga, crutones y tomates. Agregar el aderezo y mezclar nuevamente. &nbsp;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. &nbsp; 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