


EL COMEDOR ESCOLAR



Receta

Ensalada Andys con pavo ahumado

Ingredientes



Lechuga Crespa Morada 20 grs.
Lechuga Crespa verde 20 grs.
Rugula 15 grs.
Lechuga Lisa 20 grs
Lechuga Romana 20 grs
Espinacas – 20 grs.
Zanahoria 30 grs
Pepino Cohombro 30 grs
Apio 30 grs
Pimentón Rojo 20 grs
Queso campesino 60 grs
Croutones 55 grs.
Vinagreta Andys 65 cc
Cebolla cabezona roja 10 grs
Pavo Ahumado 110 grs

TIPO DE COCINA:

AMERICANA

PROTEINA:

Pavo

TIEMPO DE EJECUCIÓN:

30 minutos

DE PORCIONES:

4 porciones

GRADO DE DIFICULTAD:

Fácil

Paso a paso

1. En un recipiente de tamaño apropiado picar manualmente las hojas de las diferentes lechugas y la rúgula, previamente lavados y escurridos.
2. Cortar en cascos la cebolla roja.
3. Adicionar el Pepino cohombro, previamente cortado en tajadas finas, cortadas a la mitad estilo media luna.
4. Adicionar el apio partido en medias lunas.
5. Mezclar todo delicadamente.
6. Emplatarse la mezcla organizando un pequeño montículo en el centro del plato.
7. Adornar con el pimentón rojo cortado en julianitas al igual que el queso campesino.
8. Esparcir en el plato los croutones.
9. Colocar las tajadas de Pavo ahumado finamente cortado en un de los lados del plato.
10. Servir la vinagreta Andys en un recipiente a parte para que el comensal la agregue a su gusto a la ensalada.

