

Tarro de ensalada

Ingredientes

- 110 g salmón ahumado o pollo a la brasa u otra proteína de tu elección
- 30 g verduras de hoja verde
- 30 g tomatitos cherry
- 30 g pimientos rojos
- 30 g (75 ml) pepinos
- ½ cebolleta
- 60 ml (50 g) mayonesa o aceite de oliva

Instrucciones

- Trocea o corta las verduras que desees. Primero, poner las verduras de hoja verde oscuro como espinacas o arúgula en el fondo del tarro. La lechuga iceberg o romana también vale. El repollo o la col roja le dan un fresco toque crocante. El brócoli o la coliflor cortados también van de maravilla.
- Añadir aguacate, diferentes tipos de pimientos.
- Nosotros optamos por culminar la ensalada con salmón ahumado o pollo a la parrilla, pero por supuesto que puedes usar tu proteína favorita: huevos duros, caballa o atún enlatado o cualquier tipo de fiambre que quieras. Las aceitunas, semillas o cubitos de queso son geniales para añadir sabor.
- Para quedarte satisfecho, puedes añadir una cantidad generosa de aderezo o mayonesa si la guardas en un pequeño tarro o bote por separado antes de servir.

