

Ensalada 7 capas



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 8

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-7-capas>

Preparación

Lleve una olla grande de agua salada a hervir. Agregue la pasta y cocine hasta que esté al dente (aproximadamente 2 minutos menos que lo que dice la etiqueta), agregando el brócoli durante los últimos 4 minutos de cocción. Escurrir la pasta y el brócoli y enjuague con agua fría; sacuda el exceso. Retire el brócoli y seque. Batir la mayonesa , el suero, 1/4 taza de cebolla de verdeo, el perejil , la mitad del jugo de limón, 1/4 de cucharadita de sal y pimienta a gusto. Mezcle la pasta y unas cucharadas del aderezo en un tazón mediano. Montar la ensalada: Mezclar los aguacates con el jugo de limón restante en un tazón grande de vidrio y sazonar con sal, disponer en una capa uniforme. Coloque encima el jamón, luego el brócoli , la pasta, el queso, la lechuga y el tomate. Rocíe un poco del aderezo restante en la parte superior y espolvorear con el resto de 1 cucharada de cebollino. O puede cubrir y refrigerar la ensalada y el aderezo por separado hasta 6 horas. (Llevar a temperatura ambiente antes de servir).

Ingredientes

- 1 poco Sal
- 225 poco Pastas tipo moñitos
- 2 atado/s Brócoli (solo los floretes)
- 1/2 taza/s Mayonesa
- 1/2 taza/s Suero de leche
- 1/4 taza/s Cebolla de Verdeo picada (+1 cucharada)
- 1/4 taza/s Perejil fresco picado
- Jugo de 1 limón
- 1 poco Pimienta
- 2 Aguacates en cubitos
- 2 taza/s Jamón Cocido picado
- 225 gramo/s Queso cheddar rallado
- 1 Lechuga romana picada
- 2 Tomates en cubitos

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Económico, Cereales, pastas y arroz, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Una cocinera experta, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Ensalada

