

Ensalada de Huevo San Juan



Tiempo de
preparación

25 min.

Porciones

4

Ideal para

Desayuno
Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

4 pzas Huevos cocido Sam Juan.

2 pzas Jitomate en gajos

12 pzas Espárragos.

16 pzas Hojas de lechugas francesas.

40 g Germen deseado

16 pzas Aceituna negra picada

1 pza Pimiento amarillo.

Aceite de olivo extra virgen.

Vinagre balsámico Sal y pimienta

Preparación

Procedimiento:

1. Cortar los huevos cocidos San Juan en cuatro partes cada uno. Reservar.
2. En un sartén saltear los espárragos con un poco de aceite de olivo, sal y pimienta. Reservar.
3. Trocear un poco las hojas de lechuga y colocarlas en un plato hondo.
4. Acomodar los espárragos de un costado del plato.
5. En forma de abanico acomodar los gajos de jitomate en el costado contrario a los espárragos.
6. Colocar las aceitunas y el pimiento finamente fileteado.
7. Por último acomodar los huevos cocidos San Juan sobre la ensalada.
8. Aderezar la ensalada con el aceite de olivo y el vinagre balsámico al gusto. Nota: el vinagre se puede cambiar por un poco de jugo de limón. Una ensalada que resulta ser bastante ligera y nutritiva.