



JAMONES

Ensalada Waldorf

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 4 porciones

🔥 Calorías
370

🔥 Grasa
19 g

🔥 Proteína
14 g

Prepara una deliciosa Ensalada Waldorf y disfruta de una receta nutritiva, rica en proteínas y fácil de preparar, así como te gusta. En esta ocasión te la presentamos con Jamón Selecto Pietrán. Además, es ideal para todas tus comidas como acompañante o plato principal.

Ingredientes

Jamón Selecto: Pierna de cerdo ahumada

1 taza y 1/4 de Jamón Selecto Pietrán cortado en cubos de dos por dos

2 cucharadas de aceite de oliva

2 tallos de apio pequeños, partidos en rodajas

3 tazas de cogollos de lechuga

1 cucharada de jugo de limón

1 libra de uvas rojas

2 cucharadas de nueces picadas

1 pera cortada en rodajas delgadas

1/2 taza de yogurt griego

1 cucharadita de mostaza

1 cucharada de vinagre balsámico

1 ajo finamente picado

4 cucharadas de pecanas tostadas

2 cucharadas de mayonesa baja en grasa

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [↗](#)

La receta original de ensalada Waldorf es un plato americano, creado en la ciudad de New York, el cual combina frutas, yogurt, mayonesa y frutos secos. Para esta preparación agregamos cubos de jamón selecto Pietrán, un ingrediente delicioso que complementa ésta receta fresca y saludable, te tomará poco tiempo de preparación y tendrás muchas ganas de repetir.

¿Cómo preparar ensalada Waldorf?

Para las uvas

- Precalienta el horno a 350° f/180° c.
- Mezcla el aceite de oliva, el ajo y el vinagre balsámico.
- Adereza las uvas y ponlas en una refractaria. Hornéalas por 15 minutos o hasta que la piel de las uvas empiece a abrir. Cuela el líquido que queda y reserva las uvas por aparte.
- Marina el jamón en el líquido de las uvas y dora en una sartén caliente. Reserva.

Para la vinagreta

- Mezcla todos los ingredientes y sazona con sal y pimienta.
- En un bowl, mezcla la lechuga con el apio, la pera en rodajas y la vinagreta.
- Sirve la ensalada poniendo un poco de lechugas con apio y manzanas, encima el jamón, las uvas y finaliza con las nueces picadas.
- Un consejo útil que puedes usar en tu receta es agregar nueces o frutos secos al gusto reemplazando las pecanas tostadas.

Disfruta el placer de cuidarte con esta receta que sabe tan bien, como se ve. Anímate a prepararla y disfruta todo lo que le aporta a tu vida una alimentación balanceada.

Si buscas una opción vegetariana para tus comidas prueba preparar unas [arepas de quinua](#) con montaditos de veggie bites.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)