Ensalada de peras con claras

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
25 min.	4	Desayuno Comida	Fácil

.

Ingredientes

200 g Claras de Huevo San Juan

100 g Peras asiática

100 g Hojas de espinacas

80 g Queso mozzarella

150 g Lechuga larga

80 g Calabaza italiana

80 g Zanahoria rallada

100 g Jitomate bola pequeño

300 ml Vinagreta de yogurt

Preparación

1. Colocar en una taza un cuadro plástico film formando un hueco para colocar 50 gramos de Clara de Huevo San Juan, junto con 20 gramos de queso y salpimentar, cerrar con las puntas hacia arriba con un nudo y poner a cocer la clara en agua hirviendo por 5 minutos. Cortar y reservar.

2. Colocar una hoja de la lechuga en el fondo como base en un plato hondo.

3. Picar la lechuga restante en cuadros de 2 centímetros y picar la espinaca muy fina, colocar sobre la hoja de lechuga los dos cortes anteriores.

4. Picar la calabaza en media luna y colocarla en un extremo de la ensalada

5. Continuar con la zanahoria y posteriormente cortar el jitomate en forma de gajos para colocarlos al contrario de la calabaza.

6. Cortar la pera en gajos muy delgados formando un abanico poniéndolos en forma decorativa sobre la ensalada.

7. Por último colocar las claras y bañar la ensalada con la vinagreta.