Ensalada de Huevo San Juan



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