

Receta de ensalada de achicoria con camarones asados a la hierba de limón

Eche un vistazo a esta ensalada alta en proteínas y baja en carbohidratos que es perfecta y liviana para el verano.



Ingredientes

- 1 1/2 libras de camarones crudos grandes pelados y limpios
- 1/2 taza de jugo de limón fresco (de 3 limones)
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen, y un poco más para la parrilla
- 2 cdas. de ajo picado
- 2 cdas. de perejil fresco picado
- Sal gruesa y pimienta molida a gusto
- 1 1/2 cdas. de vinagre de frambuesa
- 1 1/2 cdas. de estragón fresco picado
- 1 cda. de chalotes picados
- 1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cabeza de achicoria, cortadas en trozos pequeños
- 3 tazas de verduras verdes mixtas de hojas pequeñas
- 2 tazas de endivia rizada cortada en trozos pequeños

Preparación (para 4 porciones)

1. En un tazón pequeño, mezclar el jugo de limón, el aceite, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Colocar los camarones y la mezcla de limón en una bolsa de plástico con cierre; cerrar la bolsa y agitar para que los camarones queden cubiertos. Refrigerar durante 1 hora.
2. Mientras tanto, hacer la vinagreta: en un tazón pequeño, batir el vinagre, el estragón y el chalote. Poco a poco, verter aceite y batir. Condimentar con sal y pimienta a gusto. (La vinagreta se puede hacer 1 día antes. Tapar y enfriar. Llevar a temperatura ambiente y volver a batir antes de usarla).
3. Calentar la parrilla o la sartén a fuego alto. Retirar los camarones de la marinada. Asar hasta que estén opacos, entre 2 y 3 minutos por lado.
4. Mezclar los camarones con la achicoria, las verduras verdes de hojas pequeñas y la endivia rizada en un tazón grande. Agregar la vinagreta y mezclar bien. Condimente con sal y pimienta.

Información nutricional (por ración)

Calorías 539; grasas 35 g; grasas saturadas 5 g; colesterol 319 mg; sodio 370 mg; carbohidratos 11 g; fibra 2 g; proteína 45 g; calcio 156 mg

Fuente: Kat Barefield, MS, RD

¿Busca más consejos para mantener un estilo de vida saludable?

- 1 Inicie sesión en su cuenta de Sharecare o regístrese en mycare.sharecare.com.
- 2 Descubra herramientas y recursos que pueden ayudarle a mejorar su nutrición, reducir el estrés y llevar una vida más saludable.

