



## Ensalada de fresas

**Nivel de dificultad: Fácil**

**Tiempo de preparación: 15 min.**

**Comensales: 4 personas**

### Ingredientes

1. una lechuga trocadero 2,00 €
2. 2 rebanadas de pan (opcional) 0,10 €
3. 100 grs de pechuga de pavo 0,70 €
4. 100 grs de fresas o fresones 0,20 €
5. 100 grs de bacon en tiras 0,60 €
6. 100 grs de queso manchego en un trozo 0,90 €
7. 3 cucharadas de mahonesa 0,30 €
8. una cucharadita de salsa perrins 0,10 €
9. sal y pimienta negra recién molida, 0,05 €
10. 2 cucharadas de nueces picadas 0,25 €

Total para los cuatro comensales 5,20 €, es decir, **1,30 € por persona**.  
Sano, barato y muy ligero.

### Utensilios

- 1 una sartén
- 2 una cuchara de madera, boles, tablas de cortar, cuchillos

### Maridaje

Las ensaladas van muy bien con la cerveza y para ser castizos os recomiendo la cerveza **La Cibeles** del tipo rubia, con regusto a cítricos y un poco turbia. Es una cerveza de tipo artesanal, cuesta 2,00 € y está hecha con agua del Canal de Isabel II, que os aseguro es un agua de ciudad de calidad, de las mejores que vais a probar en vuestra vida.



# Loleta

## Life, Market & Cooking



### Preparación

1. Picar el bacon en tiras y freírlo en una sartén a fuego alto hasta que esté doradito.
2. Con ayuda de unas tijeras cortar el pan en tacos y freírlo en aceite hasta que estén dorados. Con un cuchillo, cortar el queso manchego en dados pequeños. Reservar.
3. Trocear las nueces.
4. Separar la lechuga en hojas y colocarlas sobre un plato. Poner encima el pavo troceado, el queso y las nueces troceadas.
5. En un bol mezclar la salsa perrins con la mahonesa y rectificar de sal y de pimienta.
6. Poner las fresas troceadas a lo largo (como en gajos) y salsear.
7. Opcionalmente se pueden añadir unos cuscurros de pan frito. ¡Rápido, fresco, vistosa y sana!

