

Lechuga romana a la parilla



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 15 minutos | Cocinar: 10 minutos

INGREDIENTES

- 3-4 cogollos de lechuga romana
- 3 cucharadas aceite de oliva o canola
- 1 cucharada vinagre de vino tinto o de cidra
- 2 cucharaditas hierbas frescas picadas (como romero, tomillo o orégano)*
- 1/4 cucharadita sal
- Pimienta negra, al gusto

PREPERACIÓN

1. Prepara los cogollos de lechuga Romaine por quitando algunas hojas marrones. Corte 1 pulgada de la cima de la cabeza de la lechuga. También corte el parte marrón del la raíz., dejando la raíz intacto para que las hojas permanece juntos.
2. Precaliente la parilla a fuego alto.
3. Haga la vinagreta por mezcle el aceite, el vinagre, sal y pimienta en un tazón.
4. Unte el vinagreta a todos los lados del lechuga.
5. Ase la lechuga a la parilla hasta que está dorada a todos los lados, revolviendo cada 1-2 minutos.
6. Sirva inmediatamente entero o cortado para hacer una ensalada. Adorne con queso, nueces y hierbas frescas si desea.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta sin adorno

Calorías	106
Grasa Total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	148 mg
Carbohidratos	3 g
Fibra	2 g
Azúcares	1 g
Proteína	1 g

*Sustituciones

2 cucharaditas hierbas frescas picadas → 1 cucharadita hierbas secas

Fuente de receta: Simply Recipes

Notas:

- No tiene una parilla? Haga esta receta a la cocina en un sartén o una plancha grande.