Lechuga romana a la parilla

Escanea para una receta interactiva





Sirve: 4

Prep: 15 minutos | Cocinar: 10 minutos

INGREDIENTES

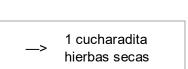
- 3-4 cogollos de lechuga romana
- 3 cucharadas aceite de oliva o canola
- 1 cucharada vinagre de vino tinto o de cidra
- 2 cucharaditas hierbas frescas picadas (como romero, tomillo o orégano)*
- 1/4 cucharadita sal
- Pimienta negra, al gusto

PREPERACIÓN

- Prepara los cogollos de lechuga Romaine por 1. 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.
- Ase la lechuga a la parilla hasta que está 5. 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.

*Sustituciones

2 cucharaditas hierbas 1 cucharadita frescas picadas hierbas secas





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
Azucares	1 g
Proteína	1 g

Fuente de receta: Simply

Recipes

Notas:

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