

# Ingredienti

- 200 g Petto di pollo
- 200 g lattuga
- 50 g bacon
- 50 g scaglie di Parmigiano
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

Per la salsa

- 100 g maionese
- 5 g salsa Worcester
- 20 g Parmigiano grattugiato
- 5 g aceto di mele

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,3

### PER 100 G

Calorie	253,44 (Kcal)
Proteine	15,19 g
Carboidrati	1,01 g
Grassi	21,89 g
Fibre	0,46 g

### PER PORZIONE

Calorie	415 (Kcal)
Proteine	24,87 g
Carboidrati	1,66 g
Grassi	35,85 g
Fibre	0,75 g

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10min.
Tempo totale	20 min.
Porzione	6

# Caesar Salad

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA  
Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

## Preparazione con bimby

- Per prima cosa prepariamo la salsa.
- Mettere nel boccale la maionese, la salsa worchester, il parmigiano frullare: 15 sec./vel. 5. trasferire la salsa in una ciotola e riporre in frigo.
- lavare ed asciugare il boccale.
- Lavare e tagliare la lattuga e asciugarla per bene.
- Mettere nel boccale 500 g di acqua.
- Ora condiamo il petto di pollo con olio e sale e disporlo nel varoma. Cuocere varoma/vel.1 per 20/25 minuti.
- Nel frattempo tagliare il bacon a striscioline e ripassare in una padella antiaderente finchè non diventa croccante.
- Trasferire il bacon sopra la carta assorbente.
- Una volta cotto il petto di pollo tagliarlo a striscioline.
- Unire tutti gli ingredienti : insalata, petto di pollo, bacon, la salsa ed infine le scaglie di parmigiano.
- Gustare tiepida

## Preparazione senza bimby

- Per prima cosa prepariamo la salsa.
- Uniamo alla maionese 5 g di salsa Worcester, 5 g di aceto di mele e 20 g di Parmigiano grattugiato.
- Per una consistenza liscia usiamo un minipimer o mettiamo tutto dentro un frullatore.
- Trasferire la salsa in frigo.
- Lavare e tagliare la lattuga e asciugarla per bene.
- Ora condiamo il petto di pollo con olio e sale e mettiamo a cuocere in forno a 200° per 15-20 minuti.
- Nel frattempo tagliare il bacon a striscioline e ripassare in una padella antiaderente finchè non diventa croccante.
- Trasferire il bacon sopra la carta assorbente.
- Una volta cotto il petto di pollo tagliarlo a striscioline.
- Unire tutti gli ingredienti : insalata, petto di pollo, bacon, la salsa ed infine le scaglie di parmigiano.
- Gustare tiepida

 seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: [monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)