

*Receta de aquellos tiempos para que no se nos olviden*  
**Ensalada de canonigos con jamón y pan**

- Canonigos - Lechuga Lollo rosa - Una rebanada grande de pan
- Una loncha gruesa de jamón serrano - Piñones o pistachos - Un aguacate maduro
- Aliño: vinagre de manzana, aceite de oliva al ajo.



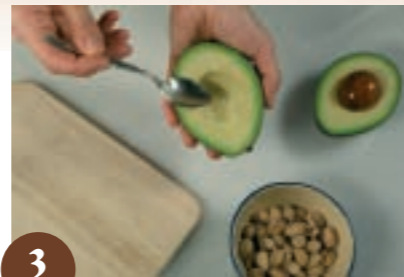
1

Se lavan y cortan las hojas de lechuga y se reservan. Se lavan los canonigos y se juntan con la lechuga tapando las hojas con un paño húmedo.



2

Se pone a calentar una sartén con aceite y se frie en ella el pan en dados. Cuando está ya apagada se da una pasadita al jamón cortado también en dados.



3

Sobre un lecho de hojas de lechuga y berros se echa el aguacate troceado, el pan y el jamón y sobre ello los frutos secos y el aliño, corto de vinagre. Se sirve templada.

*Curiosidad*

Para que el aguacate madure se guarda en una bolsa de papel junto a un plátano fuera de la nevera.



*Valores Nutricionales*

Magnesio  
Vitamina C  
Grasas insaturadas

*Sugerencias*

- Los berros pueden sustituirse por canonigos o pampinas pero se pierde el punto de amargor.
- El pan no hay que freírlo obligatoriamente, basta con tostarlo.