

[www.lavidaesdulce.net](http://www.lavidaesdulce.net)

Que rica esta ensalada! Lo mejor de todo es que llena y dan ganas de comérsela entera.....especial para los que pasan a dieta como yo! Ideal para la dieta Keto o Método Grez, es que es muy rica éxito total en mi familia, logre que mis hijos comieran muchas ensaladas!

Es como una hamburguesa al plato pero con un aliño perfecto y delicioso, me encanto, me encanto! Lo mejor de todo es que es fácil de hacer rápida y con ingredientes simples que comparamos diariamente, una ensalada entretenida para hacer un día de semana especial y entretenido!

Les va a encantar esta receta y lo mejor de todo es que van a tener a toda la familia comiendo ensalada felices y pidiendo repetirse una y otra vez.

P.D. Agregar crutones para los más hambrientos!

## Ensalada Big Mac!

Receta para 4- 6 personas.

Para la Ensalada.....

500 gramos de carne molida  
1 cucharadita de sal de mar  
1/4 cucharadita de pimienta negra  
1 lechuga escarola entera lavada y picada  
1 taza de tomates picados  
3/4 taza de queso cheddar rallado  
1/2 taza de pepinillos picados en cubitos

Para el aliño.....

1/2 taza de mayonesa  
2 cucharadas de pepinillos picados en cubitos  
2 cucharaditas de mostaza  
1 cucharadita de vinagre blanco  
1/2 cucharadita paprika  
5 gotas de endulzante

Cocinar la carne molida en una sartén a fuego alto, sazonar con sal de mar y pimienta negra. Revolver bien y freír rompiendo la carne con una espátula, durante unos 7-10 minutos, hasta que la carne se dore y los jugos se hayan evaporado.

Mientras tanto poner en una procesadora o licuado todos los ingredientes de un aliño. Si el aliño esta muy espeso diluir con agua o aceite, yo agregue dos cucharadas de agua.

Mezclar todos los ingredientes de la ensalada junto con la carne, agregar el aderezo, revolver bien y probar para corregir sabores, yo agregue un poco más de sal.