

# ENSALADA TEMPLADA DE GULAS

4 raciones

20 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera

## Ensaladas



### Información nutricional

Valores por ración

Energía

**250 kcal**

Grasas

**20 g**

Fibra

**2 g**

Proteínas

**8 g**

Carbohidratos

**12 g**

Sal

**2 g**

## Ingredientes

- 400 g de brotes tiernos
- 300 g de manzana
- 200 g de gulas
- 100 g de queso fresco de cabra
- 100 g de [guacamole](#)
- 20 g de aceite de oliva
- 20 g de nueces
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla cayena
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pica los ajos muy finos.
- 2** Calienta el aceite con la guindilla y sofríe el ajo hasta dorar, vigilando que no se queme; retira la guindilla.
- 3** Añade las gulas, sala y cocina 5-7 minutos; reserva.
- 4** Lava la manzana, quita las semillas, córtala en rodajas gruesas y ásalas vuelta y vuelta; reserva.
- 5** Pon el queso en rodajas en la plancha y márcalo vuelta y vuelta; reserva.
- 6** Extiende los brotes en una fuente.
- 7** Reparte por encima las gulas con el ajo.
- 8** Corta la manzana en daditos y parte las nueces y añádelas a la ensalada.
- 9** Prepara un [guacamole](#) y colócalo en el centro.
- 10** Mezcla justo antes de servir para mantener el calor.

---

## Consejos

- Dora el ajo a fuego medio y retira la guindilla al final: así perfuma sin amargar ni pasarse de picante
- Cocina las gulas solo el tiempo justo (5-7 min): se mantienen jugosas y no se resecan.
- Para un emplatado más elegante, marca el queso en rodajas y colócalo en 2-3 puntos del plato, dejando “aire” alrededor.

- El aguacate córtalo al final y colócalo en abanico o dados grandes: queda más bonito y con mejor textura.