



ENSALADA DE MELÓN ASADO CON JAMÓN Y TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 tajada mediana de melón [225 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 lonchas de jamón serrano [46 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 4 unidades de aceituna [16 g]
- 4 hojas de albahaca [2 g]
- 2 gramos de menta, fresca
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta los tomates en daditos y ponlos en un bol grande.
- 2º Corta la cebolla de la misma manera y agrégala al bol.
- 3º Corta las aceitunas en aros e incorpóralas al bol.
- 4º Junta las hojas de albahaca y de menta, pícalas un poco y añádelas al bol. Sazona, vierte el vinagre y 1 cucharadas de aceite, y mezcla bien.
- 5º Calienta una plancha, sartén o parrilla con 1-2 cucharadas de aceite.
- 6º Retira la piel de las tajadas de melón, extiéndelas sobre la plancha y cocínalas brevemente [por los 2 lados] a fuego fuerte.
- 7º Corta cada tajada de melón en 4 trozos.
- 8º Sirve unas hojas de rúcula en la base de 4 platos, coloca encima los trozos de melón. En el centro de los platos reparte la mezcla de tomate, aceitunas, cebolla y hierbas aromáticas. Corta las lonchas de jamón por la mitad y forma una especie de flores. Pon 4 en cada plato y decóralos con unas hojas de perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	6 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	298 mg	1022 mg	43 %