



## ENSALADA DE PERA CON PESTO DE MENTA

 5 minutos 10 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 8 cucharaditas de menta fresca [8 g]
- 20 gramos de piñón
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 15 gramos de aceite de oliva
- 25 gramos de vinagre balsámico
- 70 gramos de arúgula
- 1 pieza de pera d´anjou [190 g]
- 20 gramos de queso gorgonzola® La Botega di Belgioioso o 20 gramos de queso roquefort

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [162 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	229 kcal	11 %
GRASA	11 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
COLESTEROL	6 mg	9 mg	3 %
SODIO	446 mg	720 mg	30 %
H. CARBONO	11 g	17 g	6 %
AZÚCARES	5 g	8 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	-