

ENSALADA CON RULO DE CABRA



En un solo plato, una fuente extraordinaria de nutrientes, el queso de cabra aporta mucho más que sabor a una ensalada. Este lácteo destaca por su alto contenido en proteínas y ser rico en Calcio, lo que es bueno para nuestros huesos. Junto con las nueces y la miel obtenemos una receta saludable, riquísima y fácil de preparar.

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 5 unidades tomates cherry, crudo [75 g] o 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g] picadito
- 1 ración individual de queso de cabra, pasta blanda [50 g] o cualquier queso que te guste
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 120 gramos de pechuga de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sobre una base de dos tazas de lechuga o ensalada de hojas verdes, coloca cinco tomates Cherry o un tomate cortado en dados, siete mitades de nueces y sal. Corta 50 g de queso de cabra en rulo y caliéntalo un poco sobre una sartén hasta que se dore o al microondas hasta que se derrita un poco sin nada de aceite y colócalo sobre la ensalada. Aliña con vinagreta de vinagre de manzana sin filtrar y una cda de postre de aceite de oliva. Acompaña con 120 g de pechuga de pollo a la plancha

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (316 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	55 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	9 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	54 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	90 mg	286 mg	12 %