



ENSALADA DE TOMATE Y NECTARINA

Ensalada veraniega de tomate, nectarina, queso fresco, pan tostado y albahaca.

 5 minutos
 10 minutos
 1 Ración

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de tomate maduro, crudo [280 g]
- 1 unidad grande de nectarina, con piel, cruda [170 g]  1 unidad mediana de melocotón, con piel, crudo [240 g]
- 50 gramos de queso feta
- 2 rebanadas de sándwich de pan integral, de molde, tostado [66 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 50 gramos de limón, zumo, fresco
- 10 hojas de albahaca [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el tomate y la nectarina en gajos.
- 2º Pasar la nectarina por la plancha. No es obligatorio pero le da un toque fundamental a la receta.
- 3º Añadir el queso feta desgranulado con las manos o cortado en cuadraditos. Y el pan integral tostado también troceado.
- 4º Finalmente aliñar con aceite de oliva y jugo de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [597 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	528 kcal	26 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	39 %
H. CARBONO	9 g	55 g	21 %
AZÚCARES	4 g	25 g	27 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	50 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	48 %
SODIO	141 mg	843 mg	35 %