

BURRATA DE DURAZNO (ENSALADA)

 10 minutos
 20 minutos
 3 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de espinaca cruda picada (120 g) o mix de lechugas
- 2 piezas de durazno amarillo (174 g)
- 3 porciones de queso fresco (120 g)  3 porciones de queso feta (120 g)
- 3 cucharaditas de aceite de oliva (15 g)
- 20 gramos de arándano seco con azucar
- 3 cucharaditas de vinagre balsámico (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Masajea las verduras verdes con aceite de oliva, coloca un poco de sal.
- 2º coloca el queso en partes uniformes
- 3º Agrega el durazno, y arándanos sobre la mezcla.
- 4º Agrega el vinagre balsamico

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (148 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	224 kcal	11 %
GRASA	8 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	12 mg	18 mg	6 %
SODIO	153 mg	226 mg	9 %
H. CARBONO	18 g	27 g	9 %
AZÚCARES	13 g	19 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	—