



ENSALADA CON BURRATA RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de queso mozzarella
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo [260 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 50 gramos de pepino, crudo
- 60 gramos de rúcula
- 25 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la rúcula de base y lavar cortar los demás ingredientes. Colócalos como prefieras.
- 2º EL ajo puedes sofreírlo en la sartén y echarlo por encima o en crudo las 2 cosas.
- 3º Poner la burrata encima y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [576 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	481 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	68 %
H. CARBONO	3 g	17 g	6 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	5 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	2 g	14 g	69 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	113 mg	651 mg	27 %