



## ENSALADA DE HIGOS Y QUESO RYN

10 horas  
1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de higo, crudo
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 100 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 50 gramos de rúcula
- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera, picada de albahaca
- 5 unidades minis de queso mozzarella [40 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la salsa triturar el yogur con el zumo de limón [1 cucharada] + sal
- 2º Poner la rúcula en la base del bol, pelar la zanahoria o rallarla y poner encima juntos con los higos cortados y el queso
- 3º Aliñar la salsa y una cucharada de aceite de oliva y la albahaca

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [608 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	433 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	49 %
H. CARBONO	7 g	41 g	16 %
AZÚCARES	6 g	39 g	43 %
GRASA	3 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	34 %
SODIO	56 mg	341 mg	14 %