



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 % |