



ENSALADA CAPRESE

Una vez pruebes esto, no encontrarás mejor forma de incluir proteínas y vegetales en tus meriendas o cenas rapiditas. Puedes encontrar la receta original aquí <https://www.whatmjloves.com/easy-caprese-salad-twist/>

 15 minutos
 15 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de tomatitos cortados por la mitad o 1 tomate mediano cortado en cuadros grandes
- 2 palitos de queso mozzarella
- 4 hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- Sal & pimienta a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta los palitos de queso en rueditas. Mezclalo con los tomatitos.
- 2º Corta las hojas de albahaca en tiritas finas. Puedes sustituir este paso por HPM Salt Free Italian seasoning.
- 3º Mezcla todos los ingredientes, y comparte con alguien más.
- 4º La receta completa puede ser usada como “Cena Rapidita” si la combinas con galletas integrales y una fruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	147 kcal	7 %
GRASA	9 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	252 mg	277 mg	12 %
H. CARBONO	9 g	10 g	3 %
AZÚCARES	8 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	—