

CARPACCIO DE CALABACÍN CON IBÉRICO

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 2 lonchas de jamón curado, con grasa (46 g)
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g) con hojas de albahaca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar un aceite de albahaca dejando macerar hojas de albahaca fresca con el aceite de oliva
- 2º Cortar con la ayuda de una mandolina lonchas de calabacín finas. Disponer en el plato con gracia
- 3º Cortar el jamón ibérico a virutas y soltarlo encima del calabacín
- 4º Aliñar con el aceite de albahaca y un punto de sal marina

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	1 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
SODIO	257 mg	11 %