Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

ENSALADA DE CANGREJO, TOMATES CHERRY, BERROS, PIÑONES Y QUESO FRESCO

2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de berro, crudo
- 100 gramos de tomates cherry
- 100 gramos de cangrejo cocido o palitos de cangrejo
- 1 puñado mano cerrada de piñón crudo (20 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharadita de vinagre de modena (3 g)
- 1 Pizca de pimienta y sal
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado (Mercadona) (63 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Se desmenuza el cangrejo o se cortan los palitos de cangrejo. Se cortan los tomates cherry en dos y se aliñan con el aceite,el vinagre, la sal y la pimienta. Se pone un lecho de berros en un bol y se le añaden los tomates aliñados, el cangrejo y por encima los piñones y queso fresco

2º puedes cambiar por pipas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (188 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	138 mg	260 mg	11 %