



ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON QUESO DE CABRA, CEBOLLA Y NUECES

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de judía verde, cruda
- 10-15 gramos de nuez, cruda
- 50 gramos de queso de cabra, pasta blanda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/4 de cebolla roja
- 1 porción de salsa de mostaza y miel [41 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca una olla grande con agua en el fuego, y mientras hierve, lava las judías verdes, corta las puntas y retira los hilos que unen los laterales de las vainas. Al hervir el agua, añade las judías verdes frescas hasta que estén ligeramente tiernas, entre 5 y 10 minutos, depende del tamaño y grosor. Apaga el fuego, pasa las judías verdes a un escurridor para eliminar el agua y rápidamente, sumérgelas unos segundos en un bol o cacerola grande con agua muy fría con cubitos de hielo. Así consigues enfriarlas rápidamente y que queden crujientes y de color verde intenso.
- 2º Corta la cebolla roja en rodajas finas y desmenuza el rulo de queso de cabra fresco.
- 3º La salsa de mostaza se hace aparte batiendo en un bol el aceite de oliva AOVE c, la mostaza, la sal y la pimienta y lima
- 4º Mezcla la ensalada en un plato o bol grande con las judías verdes cocidas y bien escurridas, las nueces peladas, la cebolla roja cortada en rodajas finas y el queso de cabra desmenuzado. Sírvela fría con la salsa de mostaza aparte.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [377 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	467 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	8 g	30 g	12 %
AZÚCARES	5 g	20 g	23 %
GRASA	8 g	32 g	45 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	68 mg	254 mg	11 %