



ENSALADA DE CHERRY Y BURRATA CON PESTO DE RÚCULA

 15 minutos

 0.7 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g] o 1 cucharada de piñón [10 g]
- 75 gramos de tomate cherry, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de rúcula, cruda o 30 gramos de albahaca. si la encuentras esta es la mejor opción
- 1 ración individual de queso Tetilla [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar el aceite de oliva virgen extra con la albahaca fresca, las nueces(puedes sustituir por piñones) y el ajo.

2º Servir la burrata con tomates cherrys y el pesto por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	196 kcal	503 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	44 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	16 g	41 g	58 %
GRASAS SATURADAS	7 g	18 g	88 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	45 %
SODIO	166 mg	428 mg	18 %