



ENSALADA DE JAMÓN SERRANO, MANDARINA Y MOZZARELLA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de mandarina, cruda [140 g]
- 4 lonchas de jamón serrano [92 g]
- 4 hojas de albahaca [2 g]
- 50 gramos de mozzarella fresco. en el mercadona viene en circulitos
- 2 raciones individuales de ensalada [140 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las mandarinas en gajos.
- 2º Cortan trozos el jamón Serrano y el queso mozzarella si lo has comprado grande si no. En el Mercadona lo hay chiquitito.
- 3º En el plato donde vas a servir la ensalada vierte la verdura Los gajos en estarina el jamón Serrano, el queso mozzarella y las hojas de albahaca y lista.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [161 g]	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	39 %
H. CARBONO	5 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	10 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	709 mg	1141 mg	48 %