



ENSALADA CAPRESE CON ORÉGANO Y ALBAHACA

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de queso mozzarella reducido en grasa(1/2 de la bola)
- 3 Cucharadas de albahaca [9 g]
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico [10 g]
- 1 tomate grande
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el tomate y córtalo en rodajas
- 2º Corta el mozzarella en rodajas y colócalas en un plato alternando con las rodajas de tomate
- 3º Reparte la albahaca fresca por la ensalada y aliña con sal y pimienta y orégano
- 4º Salpica unas gotas de vinagre balsámico por encima de la ensalada y sírvela

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [331 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	35 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	243 mg	805 mg	34 %