



LOMBARDA CON QUESO MOZZARELLA

Plato combinado de lombarda con queso mozzarella. Sugerencia: acompáñalo con salmón

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- Lombarda *Ración grande
- 1-2 dientes de ajo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- 2 puñados de queso
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una sartén con un poco de aceite. Agrega la cebolla y el ajo.
- 2º Añade la lombarda hervida a la sartén. *Puedes comprar lombarda en bote ya hervida o cruda. En el último caso, cuece la lombarda antes de incorporarla a la sartén. Puedes agregar el queso en este paso o una vez emplatada la lombarda.
- 3º Emplata la lombarda ocupando medio plato y agrega el queso por encima. Sugerencia: coloca el salmón o cualquier otra proteína en la mitad restante del plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [306 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	241 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	82 mg	251 mg	10 %