



ENSALADA CON QUESO DE CABRA Y MIEL

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g] o 5 unidades tomates cherry, crudo
- 1 ración individual de queso de cabra, pasta blanda [50 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el tomate.
- 2º Corta el queso de cabra y caliéntalo un poco sobre una sartén hasta que esté dorado. También puedes derretirlo un poco en el microondas.
- 3º Incorpora todos los ingredientes en un bowl/plato/ensaladera y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [189 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	16 %
H. CARBONO	5 g	10 g	4 %
AZÚCARES	4 g	7 g	8 %
GRASA	11 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	4 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	97 mg	182 mg	8 %