



ENSALADA TEMPLADA DE CALABACÍN

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Medio calabacín o uno entero [según tamaño]
- 2 lonchas de jamón serrano
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda
- 1 cucharadita de queso feta o queso Parmesano
- 15 gramos de pasa, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta tu calabacín a tiras muy finas con una mandolina o un pelador. Puedes cortar el calabacín por la mitad como yo o hacerlas enteras. A tu elección En un plato, pon tu calabacín, echa sal y pimienta y mezcla bien. En una sartén caliente, echa AOVE en spray y saltea el calabacín a fuego bajo y tapada tu sartén. Ve moviendo de vez en cuando con cuidado hasta que esté al dente. Ahora es momento de montar tu plato. Coloca el calabacín, el jamón cortado, reparte las nueces y las pasas, y que no falte el queso feta que le da un super toque de sabor. Aliña con un chorrito de aceite y vinagre de Módena.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	281 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	38 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AZÚCARES	6 g	12 g	14 %
GRASA	8 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	517 mg	1035 mg	43 %