



ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO DE CABRA

Meses de verano

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g] o 70 g de canónigos o 70 g espinaca o 40 gramos de endibia, cruda o 40 gramos de rúcula
- 20 gramos de queso fresco, cabra
- 1 mitad de remolacha cruda o de bote [70 g]
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1 cucharada sopera de arroz integral, hervido [20 g] o 2 cucharadas de quinoa cocida
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 4-5 almendras o 3 nueces

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la base verde, luego cortar al gusto tomate, pepino y pelar la remolacha [si es cruda]. Opcional: cortar la remolacha en laminas y saltearlas en poco aceite de oliva entre 2- 4 minutos o si prefiere rallarla. Hacer el arroz/ quinoa como dice el fabricante. Corta al gusto los frutos secos.
- 2º Poner todos los ingredientes en un plato hondo o bol grande, dejar el queso para poner al final. Poner en un mortero aceite de oliva virgen + 1/4 diente ajo + hojas de perejil / albahaca fresca y chorrito de vinagre balsámico. Aderezar con esta mezcla si se desea o sólo con aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [271 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	225 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	7 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	66 mg	178 mg	7 %