



ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON QUESO DE CABRA, CEBOLLA Y NUECES

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de judía verde, cruda
- 10-15 gramos de nuez, cruda
- 50 gramos de queso de cabra, pasta blanda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/4 de cebolla roja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca una olla grande con agua en el fuego, y mientras hierve, lava las judías verdes, corta las puntas y retira los hilos que unen los laterales de las vainas. Al hervir el agua, añade las judías verdes frescas hasta que estén ligeramente tiernas, entre 5 y 10 minutos, depende del tamaño y grosor. Apaga el fuego, pasa las judías verdes a un escurridor para eliminar el agua y rápidamente, sumérgelas unos segundos en un bol o cacerola grande con agua muy fría con cubitos de hielo. Así consigues enfriarlas rápidamente y que queden crujientes y de color verde intenso.
- 2º Corta la cebolla roja en rodajas finas y desmenuza el rulo de queso de cabra fresco.
- 3º La salsa de mostaza se hace aparte batiendo en un bol el aceite de oliva AOVE con el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta.
- 4º Mezcla la ensalada en un plato o bol grande con las judías verdes cocidas y bien escurridas, las nueces peladas, la cebolla roja cortada en rodajas finas y el queso de cabra desmenuzado. Sirvela fría con la salsa de mostaza aparte.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [319 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 105 kcal | 335 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 12 g | 24 % |
| H. CARBONO | 4 g | 13 g | 5 % |
| AZÚCARES | 2 g | 5 g | 6 % |
| GRASA | 8 g | 25 g | 36 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 8 g | 38 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 7 g | 28 % |
| SODIO | 54 mg | 174 mg | 7 % |