



## ENSALAD DE CHERRYS Y BURRATA CON PESTO DE RÚCULA

 15 minutos

 0.7 porción

### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 75 gramos de tomate cherry, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de rúcula, cruda
- 1 ración individual de Muzarella Burrata [50 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar el aceite de oliva virgen extra con la rúcula fresca, las nueces y el ajo.
- 2º Servir la burrata con tomates cherrys y el pesto por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	467 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	39 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	16 g	40 g	57 %
GRASAS SATURADAS	7 g	17 g	87 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	164 mg	421 mg	18 %