

**ENSALADA CAPRESE**

Ensalada de tomate, queso y albahaca.

 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 125g Queso mozzarella
- 6 Hojas de Albahaca
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los tomates y cortarlos a rodajas
- 2º Cortar a rodajas la mozzarella.
- 3º Servir el tomate y la mozzarella con hojas de albahaca fresca, pimienta negra recién molida al gusto, sal y aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [282 g]	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	27 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	8 %
GRASA	14 g	40 g	58 %
GRASAS SATURADAS	9 g	24 g	120 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	349 mg	984 mg	41 %