

Ensalada de espinacas con “corazón de queso”



INGREDIENTES (6 PERSONAS)

- 1/2 bolsa de espinacas frescas
- Hojas de albahaca fresca
- 8-10 Tomates cherry
- 50g Fresas (o cualquier fruta)
- 50gr Nueces (o piñones)
- 1 bola de queso mozzarella
- 2 lonchas de jamón serrano
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal



ELABORACIÓN

Ponemos las dos tiras jamón estiradas y colocadas en cruz, y en el centro colocamos la bola de queso, encima del queso colocamos una o dos hojas de albahaca y después envolvemos con las tiras y colocamos en la sartén, con un poco de aceite de oliva, a fuego medio, por el lado en el que hemos juntado las tiras. Lo tostaremos por ambos lados hasta que quede crujiente.

Si deseamos hacer varias raciones, basta con dividir la bola de queso y envolverla en tiras más pequeñas.

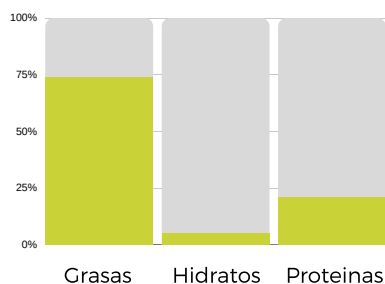
Mientras, montamos la ensalada colocando la fruta en láminas por la parte de fuera del plato, después las espinacas y después una capa interior de tomates cortados por la mitad.

Añadimos las nueces, y si has elegido añadir piñones, saltéalos por la sartén antes de añadirlos.

Finalmente ponemos la bola crujiente en el centro del plato y aliñamos todo al gusto.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	314.06 kcal	308.91 kcal
Grasas	14.10 g	13.87 g
Hidratos	2.18 g	2.14 g
Proteínas	8.81 g	8.67 g
Fibra	1.95 g	1.92 g
Sal	1.54 g	1.52g



Consejo:

Es una opción muy divertida de comer una ensalada, con alimentos saludables a la par que sabrosos. Puedes cambiarle las fresas y las nueces por la fruta y/o frutos secos que más te gusten. Recuerda que aunque estamos tomando cantidad de grasas, se trata de grasas saludables, a las que no tenemos que tener ningún miedo.