

**ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO DE CABRA**

Meses de verano

 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 70 g de Variedad de lechuga (romana, cogollo, francesa, red chard, tatos, batavia, hoja roja etc.)
- 70 g de canónigos
- 70 g espinaca
- 40 gramos de endibia, cruda
- 40 gramos de rúcula
- 75 gramos de queso fresco, cabra
- 1 mitad de remolacha cruda o de bote (70 g)
- 40 gramos de pepino, crudo
- 40 gramos de tomate maduro, crudo
- 2- 3 cucharadas de quinoa cocida
- 2 cucharadas de arroz integral, hervido (40 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 3 nueces
- 6-7 almendras

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 (317 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	459 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	41 %
H. CARBONO	6 g	20 g	8 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	10 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	4 g	13 g	67 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	139 mg	443 mg	18 %