

Piadinas de jamón serrano y dúo de quesos con tomate y rúcula en vinagreta de mostaza y avellanas

Familia <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Tortillas de trigo



Lonchas de jamón serrano



Rúcula



Tomate



Queso italiano rallado curado



Mostaza



Queso crema



Avellanas enteras crudas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, orégano, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Lonchas de jamón serrano*	80 gramos	160 gramos
Rúcula*	100 gramos	200 gramos
Tomate	2 unidades	4 unidades
Queso italiano rallado curado* 7)	40 gramos	80 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	288 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2188/ 523	761/ 182
Grasas (g)	23,4	8,1
de las cuales saturadas (g)	11,5	4,0
Carbohidratos (g)	29,8	10,4
de los cuales azúcares (g)	5,3	1,8
Proteínas (g)	27,7	9,6
Sal (g)	3,7	1,3

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Marina el tomate

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Reserva en un bol y añade el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta**, remueve y reserva hasta el emplatado.

3



Hornea las tortillas con queso

Coloca las **tortillas de trigo** en una bandeja de horno con papel de horno y espolvorea el **queso rallado** sobre una mitad de cada **tortilla**. Hornea durante 2-3 min, hasta que el **queso** se funda y las **tortillas** se doren ligeramente. Cuando estén listas, saca del horno y unta el **queso crema** sobre la otra mitad de las **tortillas**.

2



Tuesta las avellanas y prepara la vinagreta

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **avellanas** y tuesta 3 min, mientras remueves, hasta que se doren. Cuando estén listas, retíralas de la sartén y pícalas. En una ensaladera, mezcla la **mostaza**, las **avellanas**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Agrega la **rúcula** y remueve bien.

4



Emplata y disfruta

Agrega sobre cada **tortilla** una loncha de **jamón serrano** y **tomate marinado** al gusto. Luego, añade **rúcula** aderezada con **vinagreta** al gusto. Sirve la **ensalada de rúcula** y **avellanas** restante a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

