Ensalada de mozzarella, tomate y pera

con pepino y rúcula aderezada con vinagreta de miel

Vegetariano | <650 calorías | Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

15

Albahaca

Queso Mozzarella

Pepino

Tomate

Pera

Miel

Vinagre balsámico

Rúcula

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Pelador, ensaladera, cuchara.

Ingredientes

	2P	4P
Albahaca*	1 unidad	2 unidades
Queso Mozzarella* **7)**	250 gramos	500 gramos
Pepino	½ unidad	1 unidad
Tomate	3 unidades	6 unidades
Pera	1 unidad	2 unidades
Miel	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico **14)**	1 sobre	2 sobres
Rúcula*	50 gramos	100 gramos

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**450 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	1957/ 468	435/ 104
Grasas (g)	23,3	5,2
de las cuales saturadas (g)	16,3	3,6
Carbohidratos (g)	19,4	4,3
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,3
Proteínas (g)	23,9	5,3
Sal (g)	0,9	0,2

Alérgenos

7) Leche **14)** Sulfitos.

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

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Corta el tomate y la pera

Corta el **tomate** en dados de 1 cm. Pela la **pera** con ayuda de un pelador y, luego, córtala en dados de 1-2 cm.

2

Prepara el pepino y la albahaca

Corta el **pepino** por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas de una mitad (doble para 4p) con ayuda de una cuchara, de forma que se ahuece ligeramente la parte interior del **pepino**. Córtalo en medias lunas. Deshoja la **albahaca** y trocéala en trozos grandes con las manos.

3

Prepara la vinagreta y la ensalada

En una ensaladera, mezcla un chorrito de **aceite** con la **miel** para hacer una **vinagreta**. Justo antes de servir, agrega la **rúcula**, el **tomate**, la **pera**, el **pepino** y la mitad de la **albahaca** troceada. **Salpimienta** al gusto y mezcla bien.

4

Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** en platos hondos y coloca la **mozzarella** encima. Adereza cada **ensalada** con un chorrito de **aceite** y el **vinagre balsámico**. Adorna con el resto de la **albahaca**.

¡Que aproveche!