

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

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)	1958/ 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	2,2
Proteínas (g)	24,0	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.



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.

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.

2



Prepara el pepino y la albahaca

Divide el **pepino** en dos y corta una parte (doble para 4p) por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas con ayuda de una cuchara, de forma que la parte interior del **pepino** quede ligeramente hueca. Finalmente, retira el extremo y corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Deshoja la **albahaca** y trocéala en trozos grandes con las manos.

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!