



Ensalada de “escalivada” con queso manchego y membrillo

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de “escalivada”
- 100g de queso
- 100g de membrillo
- 100g de rúcula
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, vinagre de vino y sal.

Información nutricional per ración

| | |
|-------------------------------|------------|
| Energía | 175,1 Kcal |
| Hidratos de Carbono | 5,7 g |
| de los cuales azúcares | 5,5 g |
| Proteínas | 8,6 g |
| Grasas | 13,3 g |
| de las cuales saturadas | 5,4 g |
| de las cuales monoinsaturadas | 5,8 g |
| de las cuales poliinsaturadas | 1 g |
| Fibra dietética | 4,1 g |

Elaboración

- Cortar el queso y el membrillo a dados.
- Cortar la “escalivada” a tiras.
- Aliñar la rúcula con el aceite y el vinagre y montar una ensalada con todos los ingredientes.

Características nutricionales:

Plato ligero y fresco, ideal para la temporada de verano. Los elementos más calóricos, el membrillo y el queso, están en muy pequeña proporción, siendo un plato mayoritariamente vegetal rico en fibra.

Nuestro consejo:

El membrillo es un ingrediente muy rico en pectina y muy recomendable en las dietas para reponerse de procesos de gastroenteritis. Se puede sustituir el queso manchego por un fresco con el fin de reducir la ingesta calórica y el número de grasas

