



Escalopa con ensalada de tomates

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 525g de bistec
- 300g de tomate (2 tomates)
- 100g de rúcula
- 100g de pan rallado con ajo y perejil
- Aceite de oliva para freír
- 190g de tomate seco en aceite
- 2 huevos
- 250g de mozzarella fresca (2 piezas)
- 2 cucharadas de crema de Módena

 **AÑADIR INGREDIENTES**



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	775,2 Kcal
Hidratos de Carbono	16,4 g
de los cuales azúcares	5,1 g
Proteínas	51 g
Grasas	56,1 g
de las cuales saturadas	18 g
de las cuales monoinsaturadas	30,4 g
de las cuales poliinsaturadas	4,2 g
Fibra dietética	2,8 g



Elaboración

- Preparar un plato hondo con los dos huevos batidos, un plato con pan rallado, una sartén con un dedo de aceite de oliva y un plato con papel absorbente.
- Calentar el aceite, salar los bistecs y rebozarlos pasándolos primero por huevo y, a continuación, por el pan rallado. Una vez el aceite esté caliente, freír y dejar reposar sobre el papel para eliminar el exceso de aceite.
- Mientras se van friendo los bistecs, cortar los tomates secos en tiras.
- En un bol, mezclar la rúcula, los tomates secos, dos cucharadas de crema de Módena y dos cucharadas de aceite de la conserva de los tomates.
- Cortar los tomates frescos y la mozzarella fresca a rodajas.
- Servir el escalope con la ensalada de rúcula y las rodajas de tomate y mozzarella.

Características nutricionales:

La mozzarella es un tipo de queso que aporta la mitad de grasa y sodio que un queso curado. Los rebozados y fritos en una dieta equilibrada se recomiendan dos veces a la semana.

Nuestro consejo:

Acompaña la comida con una ración de hidratos de carbono como un poco de pan, bastoncillos de acompañamiento o patata.

