

# ENSALADA CAPRESE

## Lista de INGREDIENTES

Para 4 porciones

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Jitomate              | 4 piezas              |
| Queso panela rebanado | 88 gr en 16 rebanadas |
| Hojas de albahaca     | 16 piezas             |
| Pimienta molida       | ¼ piezas              |
| Aceite de oliva       | 2 cdas                |

## Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Coloque los jitomates con el corazón hacia abajo sobre una tabla de cortar.
- 2.- Haga ocho cortes en cada jitomate, cortando casi hasta el fondo (o el corazón), pero sin atravesarlo por completo.
- 3.- Transfiera los jitomates con cuidado a un plato de servir y rellene cada corte alternando con queso panela y albahaca.
- 4.- Espolvoree la pimienta y rocíe con aceite de oliva.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

| Energía (kcal) | Proteína (g) | Grasas (g) | Hidratos de carbono (g) | Potasio (mg) | Fósforo (mg) | Sodio (mg) |
|----------------|--------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| 146            | 6.3          | 10.6       | 7.3                     | 317          | 129          | 283        |

