



ENSALADA CON MELÓN, GERMINADOS Y PARMESANO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de lechuga variada
- 120 g de cebolla tierna
- 240 g de melón
- 50 g de alfalfa germinada
- 50 g de soja
- 6 unidades de dátiles
- 10 g de queso parmesano en escamas
- 40 g de aceite de oliva
- 5 ml de vinagre de Módena
- 5 g de sésamo negro
- sal

LA PREPARACIÓN

- Prepara la vinagreta, mezcla el aceite de oliva con un poco de vinagre de Módena, la sal, mezcla bien y reserva.
- Lava y seca las lechugas y córtalas, pela y pica la cebolla. Retira la piel del melón y córtalo en finas láminas.
- Dispón las lechugas en el centro del plato mezclada con la cebolla y la soja germinada, y rodéala con las láminas de melón. Corta los dátiles en tiras y decora con ellas la ensalada, corónala con la alfalfa germinada y reparte el queso parmesano.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.1 g	Grasas 12.6 g
Kcal 186	Proteínas 4.5 g

- Espolvorea unas semillas de sésamo negro y termina regando con la vinagreta.