



## ENSALADA DE PERA Y UVA CON QUESO MANCHEGO Y NUECES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2 unidades de pera
- 160 g de uva
- 120 g de queso manchego curado
- 40 g de nueces peladas
- 200 g de lechuga
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de limon

### LA PREPARACIÓN

- Pelar y cortar en rodajas las peras.
- Quitar las pepitas a la uva (se pueden pelar de forma opcional).
- Cortar el queso a tacos.
- Limpiar y cortar en tiras finas la lechuga.
- Batir con un tenedor, en un cuenco, el aceite con un poco de limón y una pizca de sal.
- En una fuente poner la lechuga y sobre ella las rodajas de pera; a continuación la uva y el queso.
- Rociar con el aderezo preparado y espolvorear con las nueces troceadas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
15.4 g

Grasas  
26.8 g

Kcal  
364

Proteínas  
13.4 g