



ENSALADA DE REQUESÓN Y VINAGRETA A LA MENTA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de requesón
- 250 g de rúcula
- 6 unidades de higos
- 40 g de aceite de oliva
- 5 hojas de hojas de menta
- vinagre balsámico
- pimienta
- 1 diente de ajo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lavar y escurrir los higos, cortarlos en cuartos.
- Cortar el requesón en rodajas gruesas.
- Lavar y escurrir la rúcula. Sazonarla y colocarla en una fuente. Añadir los higos y cubrir con el requesón. Aliñar con la vinagreta.
- Para la salsa de vinagreta a la menta:
- Lavar y picar la menta con el ajo y la pimienta. Añadir el vinagre y el aceite batiendo despacio hasta ligar la salsa. Salar al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
6.3 g

Grasas
12.7 g

Kcal
173

Proteínas
8.1 g