



# PINCHO DE RÚCULA

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 160 g de pan de pueblo
- 60 g de rúcula
- 120 g de pera
- 80 g de rábanos
- 50 g de queso azul
- 40 g de aceite de oliva virgen

## LA PREPARACIÓN

- Tuesta las rebanadas de pan. Lava y seca muy bien la rúcula . Lava y seca la pera y los rabanitos. En el plato de presentación coloca las rebanadas de pan tostado y rehógalas con un chorrillo de aceite de oliva virgen extra.
- Encima coloca la rúcula y sobre ésta rodajas de pera y rabanitos al gusto. Por último corona con trocitos de queso azul. Aliña con unas gotas de aceite de oliva o bien sirve así.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 24.4 g	Grasas 14.5 g
Kcal 259	Proteínas 6.7 g