

Sałatka z fig i prosciutto

Sałatka ta jest pyszną przystawką. Jeśli zwiększy się nieco porcje i poda ją z chrupiącym chlebem, może stanowić również lekki lunch.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6 świeżych fig

8 plasterków włoskiej szynki prosciutto crudo

60 g rukoli

60 g sera pleśniowego

polewa balsamiczna

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić figi na ćwiartki. Porwać każdy plasterek prosciutto na 4–6 części.

2) Ułożyć rukolę, figi i prosciutto na talerzach.

3) Pokruszyć ser pleśniowy i posypać nim sałatkę, a następnie skropić oliwą z oliwek i polewą balsamiczną. Posypać świeżo zmielonym pieprzem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 152 kcal, 11 g białka, 9 g tłuszczów (5 g NKT), 6 g węglowodanów (6 g cukrów), 2 g błonnika, 494 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock