

Sałatka z prosciutto, gruszką i serem pleśniowym

Ta efektowna, prosta sałatka wyśmienicie smakuje ze świeżym, chrupiącym pieczywem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

50 g rukoli

1 gruszka, bez gniazda nasiennego, cienko pokrojona

4 plastry prosciutto (około 40 g)

1/4 szklanki pokruszonego sera pleśniowego

1 łyżka oliwy z oliwek

2 łyżeczki octu balsamicznego

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć rukolę i pokrojoną gruszkę do salaterki. Dodać porwane na kawałki prosciutto i ser pleśniowy.

2) Wymieszać oliwę z octem balsamicznym, a następnie doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Połączyć sałatkę sosem i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 254 kcal, 12 g białka, 17 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 13 g węglowodanów (10 g cukrów), 2 g błonnika, 484 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock