

## CuidaRecetas

# ENSALADA CON MELÓN



### INGREDIENTES

- 1/4 melón
- 50 g de rúcula
- 80 g de jamón serrano
- 60 g de queso feta
- Pipas de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



### ALÉRGENOS



LÁCTEOS

 10 min

 Fácil

 4 raciones

 1,15 euros/ración

## CuidaRecetas

# ENSALADA CON MELÓN



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL



|            | energía  | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal   |
|------------|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
| Por ración | 103 Kcal | 6,5 g               | 6,5 g    | 5,4 g  | 1,7 g            | 6,7 g     | 0,9 g | 1,5 g |

### ELABORACIÓN

1. Lavar la rúcula, escurrir bien y poner en un cuenco.
2. Quitar las semillas del melón y con un sacabolos o cuchara redonda, sacar bolas de la pulpa del melón. Añadir al cuenco.
3. Cortar el jamón en trozos de 1 cm aprox. Añadir al cuenco.
4. Cortar el queso feta en cubos. Añadir.
5. Incorporar las pipas de calabaza.
6. Aliñar y servir.