

CARPACCIO DE CALABACÍN CON SARDINAS Y QUESO DE CABRA



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 0,95 €/ración

INGREDIENTES

- 200 g calabacín
- 100 g queso de cabra
- 2 latas sardinas en aceite de oliva
- 50 g pasas
- 1 c.c. vinagre de manzana



Foto: pixabay

ALÉRGENOS



LACTEOS



PESCADO




DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. Cortar finas láminas de calabacín, con mandolina o con cuchillo. Repartir por un plato o bandeja de manera que se cubra toda la base.
2. Reservar el aceite de las sardinas y poner trozos de las sardinas repartidos por las láminas.
3. Repartir también el queso de cabra, desmenuzándolo, y las pasas.
4. Mezclar el aceite de las sardinas con el vinagre y batir hasta que emulsione.
5. Aliñar el carpaccio con la mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 241 Kcal	hidratos de carbono 10,4 g	azúcares 8,6 g	Grasas 15,6 g	grasas saturadas 6,1 g	Proteínas 14,1 g	Fibra 1 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si tienes olivada, pure de tomate seco o similar, puedes aprovecharlo en esta receta. Siempre hay alguna buena opción para no tirar alimentos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta es una buena alternativa a las ensaladas para introducir verduras frescas en las comidas.