

Ensalada de ñoquis con mozzarella y fresones.



Ingredientes para 4 personas

- 400 gramos de Ñoquis
- 150 gramos de Mozzarella mini
- 2 piezas de Tomate cortado a dados, pelado y sin pepitas
- 120 gramos de fresones
- 150 gramos de Rúcula
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 cucharadas de Vinagre de Módena
- 1 pizca de Sal

Preparación

- 1) Hervir la pasta cómo se indica en el envase. Escurrir y reservar.
- 2) Pelar los tomates. Cortar a daditos los tomates y los fresones.
- 3) Mezclar los tomates y los fresones con el aceite de oliva y el vinagre de Módena. Se deja macerar.
- 4) Mezclar la pasta con la mozzarella fresca. Añadir la mezcla anterior y la rúcula. Remover la ensalada. Servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 353,33 Kcal.; Proteínas: 12,44 g; Hidratos de carbono: 41,47 g; Grasas: 16,01 g;

Comentario nutricional

Los vegetales vienen aportados por el tomate, rúcula y fresa, formando la mitad del plato. Los hidratos de carbono en forma de ñoquis y la proteína está presente gracias a la mozzarella fresca.

Es un plato con alto contenido en antioxidantes como vitamina C aportado por los fresones, licopeno aportado por el tomate y carotenoides aportados por los tomates y la rúcula.

Los fresones son una fruta recomendable para personas diabéticas ya que 100g de fruta contienen 5,5 gramos de Hidratos de Carbono

Comentario gastronómico

Se puede dejar enfriar la pasta o se puede hacer con la pasta tibia haciendo una ensalada a dos temperaturas. Si la pasta está tibia funde un poco las bolitas de Mozzarella.

Se puede usar vinagre de frambuesa.