

## ENSALADA DE CANÓNIGOS Y BRIE

---



### Ingredientes para 5 personas

- ✓ 100 gramos de maíz
- ✓ 1 loncha de jamón serrano
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas de vinagre de frambuesa
- ✓ 75 gramos de queso Brie
- ✓ 40 gramos de fresitas
- ✓ 150 gramos de Canónigos
- ✓ 1/2 cucharaditas de Sal

### Preparación

- 1) Lavar el maíz y secar muy bien.
- 2) Cortar el jamón (la habremos pedido de 1/2 cm de grueso) y el queso en dados pequeños.
- 3) Esta ensalada la iremos preparando en el recipiente que vayamos a servirla. Poner una capa de canónigos, espolvorearlo con maíz, jamón y queso. Poner otra capa de canónigos y del resto de ingredientes, hacerlo así sucesivamente para finalizar con la última capa de canónigos. Encima verteremos todas las fresitas del bosque
- 4) Preparar un aliño con el vinagre de frambuesas, el aceite y la sal.
- 5) Servir poniendo el aliño en el último momento y no resolver hasta que este en la mesa.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 190,47 Kcal.; Proteínas: 5,38 g; Hidratos de carbono: 13,96 g; Grasas: 12,81 g;

### Comentario nutricional

Esta ensalada es muy refrescante, las fresitas le dan un toque exótico y entre otros nutrientes, contienen calcio, fósforo, hierro, potasio y vitamina C.

Se recomienda poner el queso en el congelador un rato para poder cortarlo bien.

Si no se dispone de vinagre de frambuesa también se puede emplear vinagre de manzana.