

Piadinas de bacon y pera salteada con ensalada de rúcula y tomate con aderezo de pecorino

Rápido • Una sartén

1



Bacon



Tomate



Rúcula



Tortillas de trigo



Pera



Pecorino



Cebolla

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, orégano.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 20 mins



Atrévete a probar un plato fresco y sencillo con esta receta de piadinas con bacon, cebolla y pera salteada, a las que añadimos ensalada de rúcula y tomate aderezada con vinagreta de pecorino. Este plato no solo es rápido de preparar, sino que además podrás disfrutarlo con la seguridad de que contribuye a mantener una dieta equilibrada y completa.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Sartén, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Bacon*	100 gramos	200 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Pera	1 unidad	2 unidades
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2201/ 526	647/ 155
Grasas (g)	37,6	11,1
de las cuales saturadas (g)	12,0	3,5
Carbohidratos (g)	43,1	12,7
de los cuales azúcares (g)	6,7	2,0
Proteínas (g)	17,3	5,1
Sal (g)	3,1	0,9

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

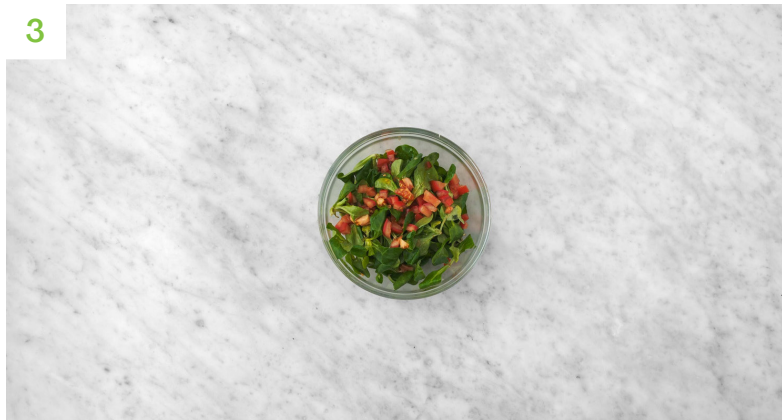
1



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta la **pera** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta en dados de 1 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños.

3



Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega el **queso pecorino**, un chorrito generoso de **aceite** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimentada** y mezcla. Luego, añade la **rúcula** y el **tomate** y mezcla de nuevo para que la **ensalada** quede aderezada.

2



Cocina la cebolla y el bacon

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Añade el **bacon** y cocina a fuego alto 3-5 min, hasta que quede dorado y crujiente. Luego, agrega la **cebolla**, la **pera** y **sal** y cocina 6-7 min más, removiendo frecuentemente, hasta que la **cebolla** y la **pera** se ablanden y doren.

4



Emplata y disfruta

Extiende las **tortillas de trigo** en un plato y caliéntalas en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos. Sobre cada **tortilla**, agrega el **bacon** con **cebolla** y **pera**, luego, cubre con **ensalada** al gusto. Sirve la **ensalada** restante en un bol para acompañar las **piadinas**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.



¡Recíclame!

