

Ensalada de judías con pesto calabrese y mozzarella sobre láminas de calabacín

Vegetariano • Exprés • Una sartén

11



Mezclum



Queso Mozzarella



Calabacín



Tomate cherry



Salsa de soja



Pesto calabrese



Judías blancas

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



Ensaladas rápidas las hay de todos los colores, pero apostamos a que no has probado una tan original y diferente en tan solo 15 minutos. Sobre una cama de láminas de calabacín, agregamos una ensalada con judías blancas y cubrimos con mozzarella fresca y un pesto calabrese que aporta un toque especial al plato.

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:

Bol, colador, sartén grande, ensaladera, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Queso Mozzarella* 7)	125 gramos	250 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pesto calabrese 7)	60 gramos	120 gramos
Judías blancas 14)	390 gramos	780 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

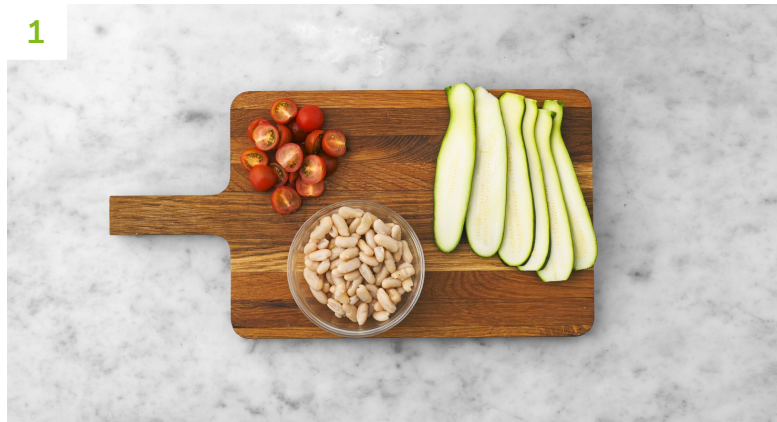
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	510 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2159/ 516	423/ 101
Grasas (g)	29,7	5,8
de las cuales saturadas (g)	10,7	2,1
Carbohidratos (g)	40,7	8,0
de los cuales azúcares (g)	7,7	1,5
Proteínas (g)	27,8	5,5
Sal (g)	3,9	0,8

Alérgenos

7) Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

1

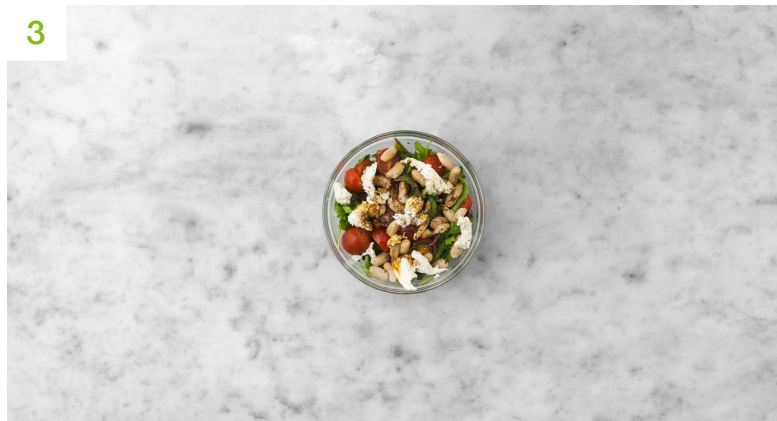


Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Retira el extremo del **calabacín** y retira una lámina fina de un lado del **calabacín**. Apoya por la parte plana y corta láminas de 1 cm.
- Corta los **tomates cherry** por la mitad.
- Escurre las **judías blancas** con un colador.

3



Prepara la ensalada

- En una ensaladera, mezcla con varillas la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Agrega el **mezclum**, las **judías blancas** y los **tomates cherry** y mezcla bien.
- Desmenuza la **mozzarella**.
- En un bol, mezcla el **pesto calabrese** con un chorrito de **agua**.

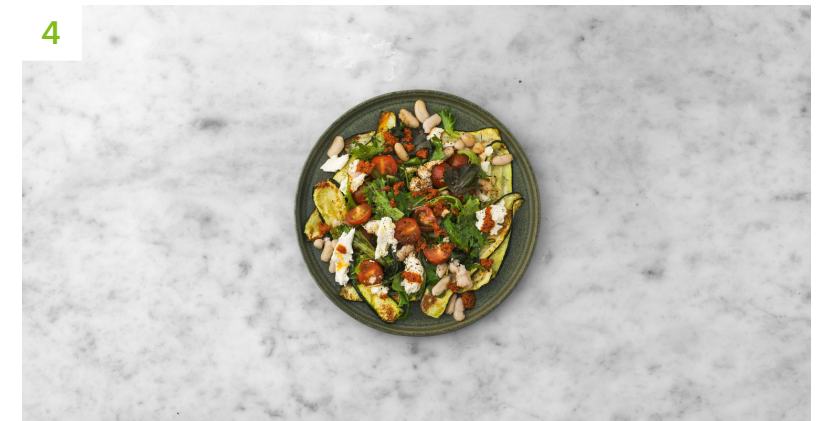
2



Cocina el calabacín

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto.
- Agrega las láminas de **calabacín**, **salpimenta** y cocina 1-2 min por lado, hasta que estén doradas.
- Retira y reserva en un plato.

4



Emplata y disfruta

- Cubre la base de los platos con las láminas de **calabacín**.
- Cubre el **calabacín** con la **ensalada de judías**.
- Acaba con la **mozzarella** desmenuzada y el **pesto calabrese**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

