

ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada picante de melocotón y tomate

3 raciones · 279 kcal

Ingredientes

- **12** tomates cherri de colores
- **1** tomate azul (o el que más te guste)
- **1** melocotón amarillo
- Ricota (o cualquier otro queso tierno)
- Hojas de albahaca
- Ralladura de limón

ALIÑO

- **½ cucharada** de copos de chile
- **60 ml** AOVE
- **2 cucharaditas** de vinagre de arroz
- **2 cucharaditas** de miel
- Sal (al gusto)

POR RACIÓN

Proteínas	**6,1 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**15 g**
Fibra	**2,2 g**

Elaboración

1. Preparamos el aliño de la ensalada mezclando el chile, con el aceite de oliva, el vinagre, la miel y la sal.
2. Dividimos el aliño en dos partes iguales.
3. Cortamos el melocotón en gajos (puedes pelarlo o dejarlo con piel).
4. Cortamos los cherri por la mitad.
5. Cortamos el tomate en trozos.
6. Ponemos todo en un cuenco y vertemos una de las partes del aliño.
7. Dejamos reposar durante 5 minutos.
8. Servimos la ensalada en un plato y salseamos con lo que queda de aliño.
9. Ponemos unos trozos de ricota por encima.
10. Ponemos unas hojas de albahaca.
11. Terminamos con ralladura de limón.

Hecho con CookNest