



Amanida d'escalivada amb formatge manxego i codony

↓ [DESCARREGA T LA RECEPTE](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g d'escalivada
- 100g de codonyat
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 100g de formatge
- 100g de ruca
- 1 cullerada de vinagre de vi

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, vinagre de vi i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	175,1 Kcal
Hidrats de Carboni	5,7 g
dels quals sucres	5,5 g
Proteïnes	8,6 g
Greixos	13,3 g
dels quals saturats	5,4 g
dels quals monoinsaturats	5,8 g
dels quals poliinsaturats	1 g
Fibra dietètica	4,1 g



Elaboració

- Tallar el formatge i el codonyat a daus.
- Tallar l'escalivada a tires.
- Amanir la ruca amb l'oli i el vinagre i muntar una amanida amb tots els ingredients.



Característiques nutricionals:

Plat lleuger i fresc, ideal per a la temporada d'estiu. Els elements més calòrics, el codonyat i el formatge, estan en molt petita proporció, sent un plat principalment vegetal ric en fibra.

El nostre consell:

El codonyat és un ingredient molt ric en pectina i molt recomanable en les dietes per refer-se de processos de gastroenteritis. Es pot substituir el formatge manxec per un de fresc, per tal de reduir la ingesta calòrica i la quantitat de greixos.



 Condisline.com

