



Ensalada de Sandía Asada con Jamón Crudo

8 Porciones • 1 Porción = 2 Gajos

Receta elaborada por Connie Guttersen (dietista nutricionista registrada con doctorado)

INGREDIENTES

- 2 libras de sandía pelada y cortada en 8 gajos, de alrededor de 1 in de grosor
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 3 tazas de rúcula
- 1 onza de jamón crudo en fetas, cortado en tiras de ¼ in
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de almendras tostadas cortadas
- Sal y pimienta a gusto

INDICACIONES

1. Precaliente una parrilla caliente.
2. Condimente la sandía con sal y pimienta. Ase sobre fuego alto para marcar la fruta, pero no la cocine. Debería estar fría en el centro de la rodaja. Retire del fuego y deje enfriar.
3. Combine el aceite y el vinagre. Agregue la mezcla en un recipiente con rúcula y mezcle bien para combinar.
4. Para cada porción, coloque dos gajos de sandía sobre un plato. Divida la rúcula, el jamón crudo y el queso entre los platos. Esparza almendras sobre cada porción.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 2 wedges

Amount per serving
Calories 190
% Daily Value*

Total Fat 12g 15%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 380mg 17%

Total Carbohydrate 13g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 186mg 15%

Iron 1mg 8%

Potassium 209mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

