Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Ensalada de pera y frutos secos.

Las frutas en las ensaladas añaden un sabor extra y un toque dulce. Si utilizamos la pera al mezclarla con queso y frutos secos resulta exquisita.

En esta ensalada encontramos todas las propiedades de las verduras y frutas, proteínas animales y vegetales y grasas de los tres tipos. El queso aporta grasa saturada, aunque es láctea, pondremos poca cantidad. Las grasas saludables de las nueces y del aceite de oliva complementan. Solo nos faltaría completar el menú con hidratos de carbono por ejemplo arroz o pasta. Si usamos rúcula estamos aportando vitaminas B, C y K y calcio.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (2 personas)

- Hojas verdes: lechuga sátiva, hoja de roble, rúcula...
- 60-80 g de queso azul, queso de cabra o requesón.
- 1 pera "blanquilla".
- Un puñado de nueces
- Para la vinagreta: 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, una cucharada de vinagre de vino y un poco de sal. Opcional: una cucharadita de miel y otra de mostaza de Dijon.

¿Cómo se prepara?

Coloca las nueces en una sartén con un poco de aceite de oliva, saltea unos segundos sin que se quemen. Lava la lechuga y córtala en trozos con la mano. Pela la pera y hazla rodajas o en palitos alargados. Añade las nueces y

los dátiles calientes y coloca encima el queso desmenuzado.

Prepara la vinagreta y rocíala sobre la ensalada.

**** Niños a partir de 12 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

¡Qué divertido es comer fruta!