

Ensalada de calabacín y burrata



Las [verduras](#), asadas o a la plancha, pueden incorporarse a las ensaladas resultando un plato refrescante y muy completo, sobre todo si le añadimos queso y frutos secos.

La burrata es un [queso fresco](#) en forma de bola parecida a la mozzarella pero de textura más líquida y suave en el centro.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Unas hojas de lechuga.
- 1 calabacín verde.
- 5-6 champiñones o setas shitake.
- Una bola de burrata o de mozzarella.
- Unas hojas de menta.
- Una cucharadita de sésamo o unos anacardos crudos.
- Para la vinagreta: Una cucharada de vinagre balsámico, una cucharada de aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Lava el calabacín y quítale los extremos. Córtalo a rodajas de medio cm.

Pela y lamina los champiñones sin el tallo.

En una sartén con una pizca de aceite pon las rodajas de calabacín con un poco de sal para que se hagan a la plancha y queden con un color doradito. Repite la operación con las láminas de champiñón.

Reparte en la base de un plato las hojas de las lechugas y sobre ellas las verduras a la plancha y la burrata en el centro.

Reparte el sésamo o el fruto seco elegido y riega con la vinagreta.

*** Niños a partir de 9-10 meses (los frutos secos enteros a partir de los 4 años)**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

Alimentación del niño de 2 a 5 años
