



ENSALADA AMB MELÓ, GERMINATS I PARMESÀ

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de encisam variat
- 120 g de ceba tendra
- 240 g de meló
- 50 g de alfals germinat
- 50 g de soja
- 6 unitats de dàtils
- 10 g de formatge parmesà en escates
- 40 g de oli d'oliva
- 5 ml de vinagre de Mòdena
- 5 g de sèsam negre
- sal

LA PREPARACIÓ

- Prepara la vinagreta: mescla l'oli d'oliva amb una miqueta de vinagre de Mòdena, la sal, barreja-ho bé i reserva-la.
- Llava els encisams; eixuga'ls i talla'ls; pela la ceba i pica-la. Retira la pell del meló i talla'l en làmines fines.
- Disposa els encisams al centre del plat mesclats amb la ceba i la soja germinada, i envolta-ho amb les làmines de meló. Talla els dàtils en tires per a decorar l'ensalada, corona-la amb l'alfals germinat i repartix el formatge parmesà.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 13.1 g	Grases 12.6 g
Kcal 186	Proteïnes 4.5 g

- Empolsa l'ensalada amb unes llavors de sèsam negre i acaba regant-la amb la vinagreta.