



BROQUETA DE RUCA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 160 g de pa de poble
- 60 g de rucula
- 120 g de pera
- 80 g de raves
- 50 g de formatge blau
- 40 g de oli d'oliva verge

LA PREPARACIÓ

- Torra les llesques de pa. Llava i eixuga molt bé la ruca. Fes el mateix amb la pera i els ravenets. En el plat de presentació, col·loca les llesques de pa torrat i ofega-les amb un raig d'oli d'oliva verge extra.
- Al damunt, col·loca-hi la ruca i sobre esta unes rodanxes de pera i ravenets al gust. Finalment, corona-ho amb trossets de formatge blau. Adoba-ho amb unes gotes d'oli d'oliva o bé servix-ho així.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 24.4 g	Grases 14.5 g
Kcal 259	Proteïnes 6.7 g