



Ensalada de vieiras (entrante)

Cantidad	Ingrediente	Kcal. por 100 gr.	Kcal. por ración
300 g.	Vieiras	87	65
20 g.	Vinagre balsámico	67	3
10 g.	Aceite de oliva	900	22
24 g.	Tomate cherry	20	1
80 g.	Endibias	18	4
60 g.	Lechuga	17	3
20 g.	Rúcula	30	1
40 g.	Espinacas	23	2
4 g.	Sal	0	0
2 g.	Pimienta negra	238	1
			102 Kcal.

Preparación:

Coloque en el plato las hojas de endibia, lechuga, rúcula, espinacas y tomate a su gusto. Dore los lados de las vieiras en una sartén caliente con el aceite de oliva. Salpimiente. Deje las vieiras en la sartén durante 2 minutos fuera del fuego y eche el vinagre. Coloque las vieiras encima de las hojas y utilice el zumo como condimento. Esta receta es para 4 personas.