

**HIPERrecetas:** tus recetas cardiosaludables

## Ensalada de higos y mozzarella



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 g** de queso mozzarella
- 5** higos
- 1** Lechuga trocadero
- Rúcula
- 4** cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4** cucharadas de zumo de limón
- 1** pizca de Pimienta negra



### PREPARACIÓN

- 1)** Cortar los higos en rodajas desechando los laterales; cortar también la mozzarella y dejarla en maceración con el aceite, el limón y la pimienta.
- 2)** Hacer un bouquet con las lechugas y colocar encima los higos y la mozzarella. Verter el aliño por encima y decorarlo con bolas de pimienta rosa si se desea.

### VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 258,76 Kcal. Proteínas: 15,06 g. Hidratos de carbono: 2,22 g. Grasas: 21,09 g.

### COMENTARIO NUTRICIONAL

La mozzarella es un conocido queso italiano, que de manera tradicional se realiza con leche de búfala. Hoy en día, encontramos mozzarella con leche de vaca, cabra u oveja, así como en sus versiones bajas en grasas. En este sentido, la leche de búfala es más grasa que la de vaca, la versión de mozzarella más extendida. Es considerado un queso blando por contener más del 40 % de agua. En su composición encontramos proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo, vitamina B6, vitamina A y riboflavina, entre otros nutrientes.

Los higos frescos son una fruta con propiedades laxantes y muy nutritivos. Su versión desecada está recomendado para personas que requieren un extra de energía, como pueden ser los deportistas, ya que además de ser especialmente energéticos favorecen la recuperación muscular. Contienen pectinas, vitaminas A, C y vitaminas del grupo B, además de minerales como el hierro, fósforo y calcio.

Las hojas de lechuga, bien sea roble, trocadero iceberg...son ricas en agua y bajas en hidratos de carbono y grasas, por lo que su aporte calórico es muy bajo. Entre sus minerales destaca la presencia de potasio, el cual es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para una actividad muscular normal así como también está implicado en el equilibrio de agua dentro y fuera de las células.

## **HIPERrecetas:** tus recetas cardiosaludables

# **Ensalada de higos y mozzarella**



### **COMENTARIO GASTRONÓMICO**

Esta receta es un ejemplo de ensalada. Las ensaladas son un recurso práctico para tomar verduras de manera fácil y rápida si las preparamos con ingredientes saludables. Debemos huir, por ejemplo, de aliños o salsas comerciales, ya que entre sus ingredientes encontramos la presencia de sal así como grasas de calidad inferior al aceite de oliva. Además, muchos aliños incluyen entre sus ingredientes una cantidad nada despreciable de azúcares sencillos, los cuales deben limitarse en una alimentación saludable.

Puedes sustituir los higos por cualquier otra fruta, y siempre que sea posible no retires la piel, para aumentar de esta manera la cantidad de fibra del plato.

Combina las hojas de lechuga, existe una gran variedad de ellas (iceberg, trocadero, cogollos, hoja de roble...) aportando así, diferentes texturas, colores y sabores.

Siempre que sea posible utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: [www.hiperrecetas.com](http://www.hiperrecetas.com)

Derechos de difusión para HIPERrecetas cedidos por Gan, nutrición y gastronomía S.L. · [www.gan-bcn.com](http://www.gan-bcn.com)

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. [Internet].n.d "Mozzarella" [Consultado el 02, 08, 2018]. Disponible en:

[https://www.mapama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/mozzarella\\_tcm30-102367.pdf](https://www.mapama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/mozzarella_tcm30-102367.pdf)

Fundación española del Corazón [Internet]. N.d "Potasio" [Consultado el 02, 08, 2018]. Disponible en:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/809-potasio.html>

Tablas de composición de alimentos del CESNID. McGraw-Hill Interamericana (2004)