

ENSALADA DE ARÚGULA CON QUESO MANCHEGO, FRESAS Y NUECES

INGREDIENTES (8 porciones)

1/2 taza **vinagre balsámico Betis**
1/2 taza aceite de oliva
Betis Extra Light
3 cdas. **vinagre de vino tinto Betis**
1 cda. miel
8 tazas de arúgula
16 fresas frescas rebanadas finamente
6 oz. de queso manchego rallado
1 taza de nueces
1 cebolla morada grande cortadita
Sal reducida en sodio
y pimienta a gusto

Valor Nutricional por servicio

340 Caloría
280 Calorías de Grasa
31g Grasa Total
8g Grasa Saturada
0g Trans
25mg Colesterol
180mg Sodio
10g Carbohidratos
2g Fibra
7g Azúcar
8g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una cacerola a fuego medio alto, hervir el **vinagre balsámico Betis** hasta reducirlo a la mitad por 5 minutos aproximados. En un recipiente, batir el aceite de oliva **Betis Extra Light**, el **vinagre de vino tinto Betis** y la miel. Sazonar con sal y pimienta. Agregar la reducción del balsámico y remover. Mezclar a la arúgula, las fresas, el queso y las nueces.
Para servir: Verter el aderezo sobre la ensalada.

