



Ensalada de Rúcula y Queso Parmesano

Receta de [Mycookingdates](#).

Propiedades De la Rúcula

- Tiene vitamina A
- Es una verdura que aporta muy pocas calorías
- Es beneficiosa para los huesos
- Tiene un alto contenido en fibra

Ingredientes Ensalada de Rúcula

- Rúcula
- Tomatitos Cherry
- Queso parmesano en láminas
- Fresas
- Semillas de Sésamo
- Vinagreta: Aceite y vinagre de módena
- Sal y pimienta al gusto





Ensalada de Rúcula y Queso Parmesano

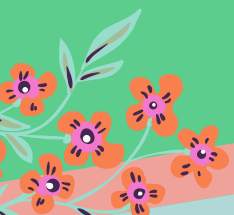
Receta de [Mycookingdates](https://www.mycookingdates.com).

¿Cómo se prepara la Ensalada de Rúcula?

Lo primero que vamos a hacer es lavar bien tanto los tomates y la fruta, yo en ese caso he utilizado fresas, pero podrías añadirle la fruta que más te guste, la pera por ejemplo es una muy buena combinación también para esta ensalada.

Preparamos la vinagreta que vamos a hacer para esta ensalada, para elaborarla pondremos dos partes de aceite por una de vinagre. He utilizado vinagre de módena, pero podrías usar un vinagre de jerez o de manzana o el que más te guste, actualmente en el mercado hay montones de variedades y tipos de vinagre. Pero al ser una ensalada con Queso Parmesano pienso que el vinagre de módena es el que mejor puede combinar. Pero todo es cuestión de ir probando según nuestros gustos...

En un bol ponemos dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra por una cucharada de Vinagre, añadimos un poquito de sal y con una varilla mezclamos bien hasta que se integre completamente el aceite con el vinagre. Al bol añadimos la rúcula y con las manos bien limpias o con unos utensilios como un tenedor y una cuchara lo vamos mezclando, hasta que todas las hojas de la rúcula queden bien impregnadas con la vinagreta. Añadimos los tomates cherry cortados por la mitad y volvemos a mezclar





Ensalada de Rúcula y Queso Parmesano

Receta de [Mycookingdates](#).

¿Cómo se prepara la Ensalada de Rúcula?

Ahora ya podemos preparar y añadir el resto de ingredientes. Yo he preparado la ensalada de manera individual pero si las vas a servir en el centro de mesa utiliza una ensaladera. Ponemos en el fondo del plato la rúcula y los tomatitos cherry, y añadimos por encima los trozos filetados de queso parmesano, las fresas y finalmente unas semillas de sésamo tostado. Y ya la tenemos lista para disfrutar de esta super ensalada rica, saludable y llena de propiedades. Eso si te tiene que gustar su toque picante....

Trucos y Consejos para una Ensalada Perfectas

- Para la vinagreta será dos cucharadas de aceite por una de vinagre
- Añade tus semillas preferidas para darle un toque crujiente a la ensalada: Semillas de sésamo o Pipas de Calabaza o Semillas de Chia... lo que mas te guste
- Añade alguna fruta en este caso hemos puesto fresas, pero podrías utilizar un poco de Pera o de Manzana o lo que mas te guste

Enlace directo a la receta [Ensalada de Rúcula](#)

