

apoday® Rezepte

Hauptmahlzeit

Insalata Caprese mit Rucola und Olivenöl

einige Blatt Rucola
2 Tomaten
100 g Mozzarella leicht
1 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rucola waschen, abtropfen lassen. Tomaten waschen, Mozzarella abtropfen lassen, beides in Scheiben schneiden. Mit Rucola-Blättern würzen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

285 kcal (1192 kJ), 23,0 g Eiweiß, 18,9 g Fett,
5,1 g Kohlenhydrate