



Ensalada exprés de judías blancas y bacon

con queso griego, olivas y vinagreta de mostaza y miel

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



Bacon



Judías blancas



Tomate



Mostaza en
grano



Miel



Vinagre

balsámico



Olivas negras



Canónigos



Queso griego



Sal y pimienta



Aceite de oliva



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/ensalada-expres-de-judias-blancas-y-bacon-647>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Colador, Sartén, Varillas, Ensaladera

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Bacon (gramo(s))	100	200	300
Judías blancas (gramo(s))	390	780	1170
Tomate (unidad(es))	1	2	3
Mostaza en grano (sobre(s))	1	2	3
Miel (paquete)	1	2	3
Vinagre balsámico (sobre(s))	1	2	3
Olivas negras (paquete)	1	2	3
Canónigos (gramo(s))	50	100	150
Queso griego (gramo(s))	100	200	300
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2682 kJ
Valor energético (kcal)	641 kcal
Grasas	49.2 g
de las cuales saturadas	17 g
Carbohidratos	30.5 g
de los cuales azúcares	10.9 g
Fibra	8.1 g
Proteínas	24.5 g
Sodio	3.78 mg

Allergens

Leche, Soja, Puede contener trazas de alérgenos, Sulfitos, Mostaza

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

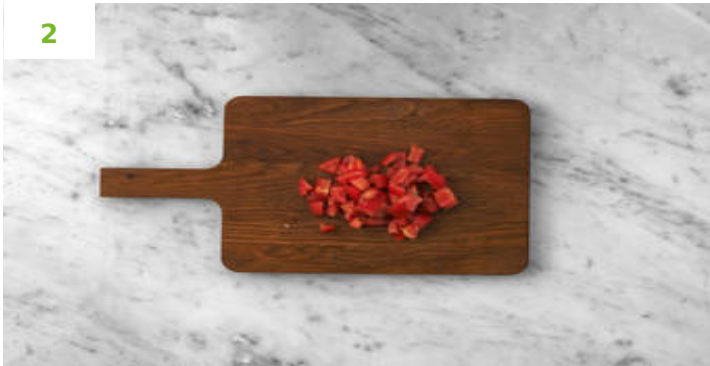
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **bacon** 4-5 min, removiendo, hasta que esté crujiente.
- Escurre las **judías blancas** y añádelas a la sartén.
- **Salpimienta** y cocina 3 min, removiendo.
- Retira de la sartén y reserva.



Que no falte el verde

- En la ensaladera, agrega las **judías blancas** con **bacon**, el **tomate** y las **olivas negras** y mezcla.
- Añade los **canónigos** y mezcla de nuevo con cuidado.



Mise en place

- Corta el **tomate** en dados pequeños.
- En una ensaladera, mezcla con varillas la **mostaza**, la **miel**, el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



¡A la mesa!

- Desmenuza el **queso griego** con las manos.
- Prueba la **ensalada** y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- Sirve la **ensalada** de **judías blancas** en platos y cubre con **queso griego** al gusto.

Enjoy your meal!