



ENSALADILLA DE GAMBAS

Ensaladillas de gambas o langostinos sin mayonesa y con aceite de oliva virgen extra.

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de patata, hervida
- 200 gramos de gambas a la plancha  200 gramos de gamba, cocida
- 100 gramos de zanahoria, hervida
- 1/2 Unidad pequeña de cebolla Morada (40 g)
- 50 gramos de aceituna
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las papas y la zanahoria.
- 2º Mientras se cocinan las papas y la zanahoria, cocinamos las gambas o langostinos a la plancha o los hervimos (según nuestras preferencias).
- 3º Cuando esté todo cocinado, cortamos todos los ingredientes en cuadrados pequeños.
- 4º Añadimos todo en un bol y mezclamos bien junto con el aceite, la sal y el perejil.
- 5º Comer y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (697 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	581 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	45 g	90 %
H. CARBONO	9 g	63 g	24 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	296 mg	2060 mg	86 %