



## ENSALADA DE PULPO Y LANGOSTINO RYN

1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de pulpo o 150 gramos de potón cocido
- 100 gramos de langostino
- pimiento rojo
- pimiento verde
- cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- Vinagre
- pimiento amarillo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta en trozos el pulpo ya cocido y el langostino
- 2º Añade el resto de ingredientes y adereza al gusto
- 3º Si quieres este plato caliente solo tienes que sofreír los pimientos , una vez ya cocinados ,rehogar un minuto el pulpo y los langostinos
- 4º Si quieres este plato caliente solo tienes que sofreír los pimientos , una vez ya cocinados ,rehogar un minuto el pulpo y los langostinos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [631 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	105 %
H. CARBONO	3 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	110 mg	693 mg	29 %