

ENSALADA DE PATATA Y LANGOSTINO PARA LLEVAR



Esta receta está creada para que los ingredientes aguanten frescos mucho más tiempo, la puedes conservar en el frigorífico durante 3 días. Te recomiendo reutilizar un bote de cristal grande (por ejemplo, de garbanzos cocidos) y transportarla aquí. **IMPORTANTE** colocar los ingredientes en el orden que te indico, en la parte inferior los más húmedos y las hojas en la parte superior. Cuando la vayas a consumir, puedes llevarte un tupper aparte y abocarlo todo aquí.

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1/2 unidad comercial de yogur, entero, natural [63 g]
- Zumo de 1/2 unidad mediana de limón
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 guarnición de zanahoria, cruda [90 g]
- 5 unidades medianas de langostino [200 g]
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 1 unidad de tomate, crudo [75 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En el bote de cristal coloca los ingredientes en el siguiente orden: el aliño [AOVE, yogur y limón], patata cocida, tomate, pepino, langostinos cocidos y huevo duro.
- 2º CONSEJO: Lee la descripción de la receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [556 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	64 %
H. CARBONO	5 g	27 g	10 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	80 mg	445 mg	19 %