



## TARTAR DE LANGOSTINOS

Tartar de langostinos con aguacate y granada

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 20 gramos de cebollino, crudo
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 20 gramos de zumo de lima, envasado
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 3 unidades medianas de langostino, crudo [120 g]
- 1/4 unidad mediana de granada, cruda [78 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar los langostinos descongelados, marinar con zumo de lima, una pizca de sal y cebollino. Dejar reposar 10 minutos.
- 2º Cortar a daditos aguacate y tomate. Todo de tamaño similar a los trocitos de langostinos.
- 3º Desgranar la granada.
- 4º Escurrir los langostinos. Mezclar todos los ingredientes añadiendo un puntito de sal y aceite de oliva virgen extra. Sirve con la ayuda de un molde, para que quede un poco prensado.
- 5º Se puede decorar con un poco de ralladura de lima y unos germinados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	26 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	6 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	70 mg	159 mg	7 %