



SALPICÓN DE PULPO Y LANGOSTINOS

Una receta sencilla, perfecta para servir fría en días calurosos o como entrante ligero.

 10 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 50 gramos de cebolla
- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 100 gramos de pulpo, hervido
- 50 gramos de langostino
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar las verduras (la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento verde) en trozos muy pequeños.
- 2º Cortar en trozos pequeños el pulpo, los langostinos o el marisco que le quieras añadir.
- 3º Añadir aceite, vinagre, sal y un poco de pimentón y servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	17 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	428 mg	18 %