



TARTAR DE LANGOSTINOS

 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 % |