



ENSALADA DE LLAGOSTINS,ALVOCAT I TARONGES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 20 unitats de llagostins pelats
- 120 g de alvocat
- 50 g de ceba tendra
- 240 g de taronja
- 150 g de encisam variat
- 50 ml de suc de llima
- 40 g de oli d'oliva verge
- sal

LA PREPARACIÓ

- Comença coent durant tres minuts els llagostins en una olla amb aigua bullint, escorre'ls i pela'ls. Mentrestant, llava i renta els encisams variats i col·loca'ls en una plata. Pela les taronges i talla-les en gallons. Pela l'alvocat i talla'l en trossos. Afig tots els ingredients a l'encisam.
- En un bol xicotet tira l'oli i el suc de llima. Barreja-ho per a unir els ingredients. Sala l'ensalada i afig-hi l'adob repartint-lo bé per totes les verdures.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.6 g	Grases 13.5 g
Kcal 160	Proteïnes 2.9 g