



ENSALADA DE LLAGOSTINS I PAPAIA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de papaia
- 350 g de llagostins grans bullits i pelats
- 50 g de encisam de roure
- 50 g de canonges

LA PREPARACIÓ

- Lleva les llavors de la papaia i talla-la en tirs. Mescla-la suaument amb els llagostins. Per a l'adob, mescla la ceba tendra, el vitet, l'oli, el suc de llima i el sucre.
- Col·loca l'ensalada verda en un bol i distribuïx per damunt seu la mescla de papaia i llagostins. Adoba l'ensalada i servix-la de seguida.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 4.2 g	Grases 0.41 g
Kcal 59	Proteïnes 9 g