



ENSALADA VALENCIANA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 240 g de encisam
- 320 g de tomaca
- 150 g de ceba
- 40 g de olives verdes
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Netegeu l'encisam, trossegeu-lo i escorreu-lo.
- Peleu la ceba i trossegeu-la.
- Llaveu la tomaca i talleu-la en gallons.
- En una encisamera poseu l'encisam amb la ceba i la tomaca. Saleu-ho.
- Afegiu-hi les olives i adobeu-ho amb oli d'oliva.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 5.4 g	Grases 9.4 g
Kcal 119	Proteïnes 1.8 g