



ENSALADA DE BLEDES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 750 g de bledes
- 100 g de panses de corint
- 20 g de oli d'oliva verge
- 240 g de carlota
- 10 g de olives sense pinyol
- sal

LA PREPARACIÓ

- Renta les bledes, talla-les i fes-les bullir en una olla amb aigua i sal durant 20 minuts. Seguidament, ratlla les carlotes.
- Retira les bledes del foc i escorre-les bé. Una vegada haja baixat la temperatura refreda-les a la nevera uns 10 minuts.
- Finalment, col·loca-les en una plata i incorpora-hi les panses i les olives. Adoba-ho al gust i adorna-ho amb les carlotes ratllades.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 28.4 g	Grases 6 g
Kcal 195	Proteïnes 4.4 g