



ENSALADA DE CARLOTA AMB POMELO

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 480 g de carlota
- 240 g de pomelo
- 40 g de cacauets sense sal
- 20 g de oli d'oliva
- 5 g de julivert picat
- 30 ml de suc d'una llima
- 50 g de encisam
- sal

LA PREPARACIÓ

- Pela els pomelos amb cura, separa cada galló i elimina'n tota la part blanca i fibrosa.
- Pela les carlotes. Col·loca en una ensaladera i sobre un llit de fulles d'encisam el pomelo, la ratlladura grossa de carlota i els cacauets triturats.
- Adoba-ho amb oli, sal, pebre i suc de llima.
- Empolsa-ho amb el julivert picat i servix l'ensalada.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 11.3 g	Grases 9.9 g
Kcal 161	Proteïnes 4.3 g