



ENSALADA DE MELÒ

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de encisam variat
- 400 g de meló de Gàl·lia
- 200 g de tomaca de cirera
- 40 g de dacsa
- 125 g de iogurt natural desnatat
- 60 g de llima
- 40 g de oli d'oliva verge

LA PREPARACIÓ

- Llava les fulles d'encisam i les tomaques de cirera; eixuga-les molt bé. Retira la pell del meló i talla'l en rodanxes fines. Escorre la dacsa i reserva-la.
- Prepara l'adob barrejant el iogurt amb el suc de llima i l'oli d'oliva. Condimenta-ho.
- Col·loca en un bol les fulles d'encisam trossegades a mà, les tomaques de cirera senceres o si es preferix en meitats, les làmines de meló i la dacsa. Adoba-ho amb la salsa de iogurt i distribuïx per damunt les fulles d'alfàbega, tallades a mà.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 11.9 g	Grases 10.9 g
Kcal 167	Proteïnes 3.5 g