Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Salpicón de marisco

6 raciones 232 kcal

Ingredientes

- **500gr** de langostino cocido cortado en rodajitas
- **200gr** de tronquitos de surimi cortados en rodajitas
- **2** patitas de pulpo cocido cortadas en dados pequeños
- **2** pimientos verdes
- **½** pimiento rojo
- **3** tomates
- **1** cebolla
- El zumo de ½ lima
- Sal
- Pimienta
- Vinagre
- Aove

Elaboración

1. En una fuente grande ponemos los langostinos, los tronquitos de surimi y el pulpo, reservamos.
2. Cortamos en brunoise el pimiento verde, el pimiento rojo, la cebolla, agregamos al bol.
3. Cortamos los tomates en dados de 1cm, agregamos al bol.
4. Ponemos la sal, la pimienta, el zumo de la lima, un chorrito de vinagre, un chorrito de aove y removemos todo muy bien para que se integre.
5. Vertimos a un tupper y ponemos a enfriar en la nevera.
6. Servimos fresquito.

POR RACIÓN	33 g Proteínas	5,1 g Grasas	14 g Hidratos	2,4 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya