Dietista-nutricionista | Julia Gallego



ENSALADAS

Ensalada templada de marisco

1 ración 411 kcal

Ingredientes

- Base de canónigos
- Brotes tiernos
- Rúcula o escarola
- Medio aguacate
- Fresas
- Mango o mandarina
- Gambas o langostinos
- Queso fresco de cabra

ALIÑO CLÁSICO

- AOVE
- Vinagre
- Sal

SALSA ROSA SALUDABLE

- Yogur natural
- **1 cucharadita** de ketchup sin azúcar
- Limón o naranja
- Mostaza
- Pimienta al gusto

Elaboración

1. Añade medio aguacate, fresas y, si te apetece, mango o mandarina sobre la base de canónigos, brotes tiernos, rúcula o escarola
2. Saltea unas gambas o langostinos y colócalos templaditos por encima
3. Termina con unos deditos de queso fresco de cabra

POR RACIÓN	19 g Proteínas	29 g Grasas	24 g Hidratos	8,6 g Fibra

Hecho con CookNest