

ENSALADAS

Ensalada templada de gulas

2 raciones · 621 kcal

Ingredientes

- **2 paquetes** de gulas
- Canónigos
- Gambas
- Frutos secos (con anacardos brutal)
- **1/2 manojo** de espárragos trigueros
- **1** o 2 ajos
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico de módena (o el que más te guste)
- Sal
- Guindillas

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**45 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**3,4 g**

Elaboración

1. Pelamos un par de ajitos y los freímos en una sartén con aceite y un par de guindillas.
2. Antes de que se doren añadimos los espárragos trigueros (lavados y troceados previamente, le quitamos la parte dura del final).
3. Pasados unos minutos añadimos las gulas y por último las gambas, y dejamos que se hagan 3-4 minutos.
4. Mezclamos en un bol los canónigos y todo lo que tenemos en la sartén.
5. Añadimos frutos secos troceados (con anacardos) y aliñamos al gusto. Sal, aceite y vinagre balsámico de módena y a disfrutarla.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta