

ENSALADA DE GAMBAS Y PULPO

 15 minutos 2.3 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 150 gramos de gamba roja, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 50 gramos de champiñón, crudo
- 5 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [15 g]
- 100 gramos de pulpo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el pulpo, trocear y reservar.
- 2º Saltear las Gambas a la plancha y reservar.
- 3º Mezclar las gambas y el pulpo con el resto de ingredientes. Aliñar con aceite, sal, pimienta y cebollino picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [226 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	164 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	36 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	192 mg	435 mg	18 %