

Ensalada de alubias con langostinos



INGREDIENTES (4 PERS)

- 200 g alubia blanca (500 g cocida)
- 350 g langostinos cocidos
- 200 g tomares cherry
- 100 g zanahoria rallada
- 1/2 cebolleta fresca
- 75 g aceitunas
- 75 g maíz cocido
- 1/2 aguacate
- 60 g pipas de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Limón
- Unas hoja de albahaca fresca
- Sal



ELABORACIÓN

Se cuecen las alubias (si nos son ya cocidas) 10 min en la olla a presión, con un poco de sal. Una vez frías se mezclan con los langostinos pelados y enteros, los tomates cortados por la mitad, la cebolleta en tiras, las aceitunas en rodajas o por la mitad, el aguacate en tacos y el maíz.

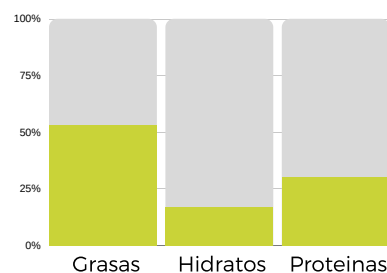
Una vez mezclados (con cuidado para que la alubia no se rompa), se aliña todo con el aceite, un poco de limón exprimido y sal.

Se coloca en la fuente una cama de zanahoria rallada y sobre ella se pone la ensalada ya aliñada.

Finalmente se incorporan las pipas de girasol, un poco de albahaca picada y se dejan dos o 3 hojas enteras para decorar.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por:	ración
Energía	450,34 kcal
Grasas	26,09 g
Hidratos	17,76 g
Proteínas	32,74 g
Fibra	11,71 g
Sal	5,71 g



Consejo:

Si quieres reducir el contenido calórico y de sal de tus ensaladas, utiliza hierbas aromáticas o ralladura de limón para darle sabor, como hemos hecho en esta receta