



ENSALADA DE LANGOSTINOS, AGUACATE Y NARANJAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 20 unidades de langostinos pelados
- 120 g de aguacate
- 50 g de cebolla tierna
- 240 g de naranja
- 150 g de lechuga variada
- 50 ml de zumo de limón
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal

LA PREPARACIÓN

- Comienza cocinando durante tres minutos los langostinos en una olla con agua hirviendo, escurre y pela. Mientras lava y centrifugar las lechugas variadas, coloca en una fuente. Pela las naranjas y córtalas en gajos. Pela el aguacate y córtalo en trozos. Añade todos los ingredientes a la lechuga.
- En un bol pequeño echa el aceite y el zumo de limón. Mezcla para unir los ingredientes. Sala la ensalada y añade el aliño repartiéndolo bien por todas las verduras.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.6 g	Grasas 13.5 g
Kcal 160	Proteínas 2.9 g