



ENSALADA DE LANGOSTINOS CON ALUBIAS Y MAÍZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de langostinos cocidos
- 150 g de tomate
- 100 g de maíz
- 200 g de alubias blancas cocidas
- 120 g de cebolla
- 100 g de limón
- 120 g de aguacate
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Pela los langostinos cocidos. Lava y parte por la mitad los tomates. Escurre el maíz y las alubias y lava con agua fría corriente. Trocea el aguacate. Pela y trocea la cebolla.
- Coloca todo en una ensaladera, riega con el zumo de limón, aceite y sal.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 27.7 g	Grasas 14.4 g
Kcal 360	Proteínas 23.5 g