



## ENSALADA DE ZANAHORIA Y POMELO

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de zanahoria
- 240 g de pomelo
- 40 g de cacahuetes sin sal
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de perejil picado
- 30 ml de zumo de 1 limón
- 50 g de lechuga
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Pela con cuidado los pomelos , separa cada gajo y elimina toda la parte blanca y fibrosa.
- Pela las zanahorias. Coloca en una ensaladera y sobre un lecho de hojas de lechuga, el pomelo, la ralladura gruesa de zanahoria y los cacahuetes triturados.
- Adereza con aceite, sal , pimienta y zumo de limón.
- Espolvorea con el perejil picado y sirve.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| Hidratos de carbono<br>11.3 g | Grasas<br>9.9 g    |
| Kcal<br>161                   | Proteínas<br>4.3 g |