



ENSALADA DE ALUBIAS CON BACALAO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de alubias blancas cocidas
- 400 g de bacalao desmigado
- 200 g de lechuga
- 400 g de naranja
- 40 g de aceitunas negras sin hueso
- 125 g de yogur natural
- 10 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta molida
- 1 unidad de limon

LA PREPARACIÓN

- Lavar y cortar en trozos pequeños la lechuga.
- Desalar bajo el grifo el bacalao desmigado.
- Pelar y cortar las naranjas en rodajas. Trocear las aceitunas.
- En una ensaladera, colocar una base de lechuga y salar.
- A continuación las alubias cocidas y escurridas, las rodajas de naranja, encima tiras de bacalao desmigado y por último las aceitunas.
- Aderezar con la salsa de yogurt (mezclar el yogurt con el zumo de medio limón, 1 cucharada sopera de aceite, sal y pimienta).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 30.2 g	Grasas 8.6 g
Kcal 357	Proteínas 31.1 g