

## Amanida tèbia de carbassó, lenties i llagostins

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



### INGREDIENTS (2 persones)

- 400g de lletia cuita
- 500g de carbassó (2 carbassons)
- 200g de llagostí cuit (4 llagostins/persona)
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- ½ llimona
- 4 grans d'all
- 2 culleradetes de pebre vermell dolç

 AFEGIR INGREDIENTS



### Informació nutricional per ració

Energia	277,3 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	13,9 g 3 g
Proteïnes	19,7 g
Greixos dels quals saturats	15,8 g 2,2 g
dels quals monoinsaturats	10,5 g
dels quals poliinsaturats	1,9 g
Fibra dietètica	6,3 g

### Has de tenir a casa:

Oli d'oliva, llimona, all, sal i pebre vermell dolç.



### Elaboració

- Passar les lleties cuites per aigua freda amb un colador. Escórrer bé i reservar en un bol.
- Netejar el carbassó i tallar a dauets. Saltar en una paella molt calenta amb un polsim de sal i dues cullerades d'oli d'oliva. Afegir al bol amb les lleties.
- Descongelar els llagostins. Pelar-los, eixugar-los bé amb paper de cuina i afegir-los a l'amanida.
- Tallar l'all a rodanxes fines, i en una paella a foc suau, fregir-lo amb quatre cullerades d'oli d'oliva. Just quan es comenci a daurar, treure la paella del foc i afegir dues culleradetes de pebre vermell. Remenar bé i immediatament abocar sobre l'amanida.
- Afegir el suc de mitja llimona per acabar d'amanir i barrejar bé tots els ingredients.

### Característiques nutricionals:

L'ingredient principal d'aquest plat és la lletia cuita. Les lleties ens aporten energia en forma d'hidrat de carboni, però també proteïnes. A més a més són, riques en fibra, vitamines i minerals, com l'àcid fòlic, el fòsfor, el zinc i la vitamina K entre d'altres. Si, a més, les combinem amb gambes, tindrem un plat amb proteïna de gran qualitat i encara més ric en zinc, mineral amb un paper molt important pel sistema immunitari.

### El nostre consell:

Per acabar d'equilibrar el menú, et recomanem completar l'amanida amb una mica d'escarola i per postres un iogurt amb kiwi. Així facilitem la digestió i aportem vitamina C, que ajuda a absorbir millor el ferro de les lleties.

