

Ensalada de pulpo, mejillones y maíz

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de cogollos (4 cogollos de lechuga)
- 150g de cebolla (1 cebolla)
- 500g de tomate verde (2 tomates grandes)
- 285g de maíz en conserva (1 lata)
- 150g de pulpo (2 latas)
- 230g de mejillones en escabeche (2 latas)
- bastoncillos de pan o pan tostado

 [AÑADIR INGREDIENTES](#)



Información nutricional por ración

| | |
|-------------------------------|------------|
| Energía | 511,7 Kcal |
| Hidratos de Carbono | 52,5 g |
| de los cuales azúcares | 12,4 g |
| Proteínas | 27,9 g |
| Grasas | 21,1 g |
| de las cuales saturadas | 3,1 g |
| de las cuales monoinsaturadas | 11,5 g |
| de las cuales poliinsaturadas | 4,1 g |
| Fibra dietética | 10,5 g |

Tienes que tener en casa:

bastoncillos de pan o pan tostado.



Elaboración

- Pelar y picar la cebolla y cortar el tomate a dados.
- Escurrir las latas de maíz y de pulpo y juntarlo con la cebolla y el tomate.
- Quitar la mitad del líquido de la lata de mejillones en escabeche y hacer una salsa triturando los mejillones y el líquido sobrante de la conserva.
- Aliñar la cebolla, el tomate, el maíz y el pulpo con la mitad de la salsa triturada y mezclar todo bien.
- Limpiar los cogollos y cortarlos por la mitad.
- Servir en un plato los cogollos abiertos con la ensalada de pulpo por encima, un poco más de salsa aparte y unos bastoncillos de pan para mojar.

Características nutricionales:

Una combinación excelente de sabor. Pero hay que tener presente que esta ensalada, al contener pulpo y mejillones, nos aporta más cantidad de colesterol, en comparación con otro tipo de pescado. Por eso es ideal combinar el marisco con verduras de diferentes tipos y con bastoncitos de pan o pan tostado, para terminar de equilibrar el plato.

Nuestro consejo:

Podemos hacer bastoncitos de pan tostado al horno pan de molde, una buena alternativa, con la que se consigue que el pan de molde quede mucho más crujiente y agradable de textura.

