



## Ensalada de gulas

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



### INGREDIENTES (4 personas)

- 175g de lechuga
- 1 aguacate
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 guindilla
- 400g de gulas
- 50g de jamón en lonchas
- 1 diente de ajo

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



### Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

### Información nutricional per ración

Energía	300,8 Kcal
Hidratos de Carbono	7,2 g
de los cuales azúcares	1,1 g
Proteínas	18,4 g
Grasas	21,9 g
de las cuales saturadas	3,4 g
de las cuales monoinsaturadas	14,8 g
de las cuales poliinsaturadas	2,3 g
Fibra dietética	1,8 g



### Elaboración

- Cortar el jamón en trocitos pequeños y laminar el ajo.
- En una sartén con dos cucharadas de aceite poner el ajo y el jamón. Saltar hasta que estén ligeramente dorados.
- Añadir una guindilla desmenuzada y, a continuación, las gulas. Saltear unos 2 minutos a fuego medio. Apartar del fuego.
- Cortar el aguacate en dados y mezclarlo con la lechuga. Aliñar con cuatro cucharadas de aceite, zumo de medio limón y sal al gusto.
- Servir la ensalada con las gulas tibias por encima.

### Características nutricionales:

Las gulas son un sucedáneo de las angulas. Nutricionalmente es un buen sustituto del pescado, ya que sus proteínas son de muy buena calidad, es bajo en grasa y de muy fácil digestión.

### Nuestro consejo:

Es un buen ingrediente para preparar ensaladas, revueltos, pastas o simplemente con aceite de oliva, ajo y guindillas, puede ser una buena solución para variar tus comidas.

