



## Pop a la gallega amb amanida

↓ DESCARREGA'T LA RECEPTE



### INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de pop congelat
- 1 Kg de patates (4 patates)
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 350g d'enciam
- 8 cullerades d'oli d'oliva verge
- Opcional: sal en escates



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva verge.

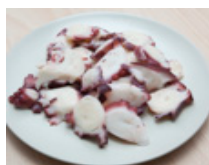
### Informació nutricional per ració

Energia	442,7 Kcal
Hidrats de Carboni	39,5 g
dels quals sucres	3,7 g
Proteïnes	22,3 g
Greixos	21,7 g
dels quals saturats	3,1 g
dels quals monoinsaturats	13,9 g
dels quals poliinsaturats	2,8 g
Fibra dietètica	5,5 g



### Elaboració

- Descongelar el pop.
- Tallar les patates a rodanxes i coure-les al microones, a màxima potència, uns 8 minuts.
- Escalfar el pop, si es desitja, al microones o al forn.
- Disposar en un plat l'enciam al fons, a sobre la patata tèbia i, a sobre, el pop.
- Amanir amb pebre vermell dolç, oli d'oliva verge i sal al gust, fina, gruixuda o en escates.



### Característiques nutricionals:

El pop és un marisc baix en greix i colesterol. Destaca pel seu gran contingut en calci, i a més conté altes quantitats de fòsfor, iode, zinc i seleni, minerals propis del marisc.

### El nostre consell:

Amaneix el plat amb oli d'oliva verge extra en cru que aportarà una gran sabor i vitamina E.

