



Amanida de gules

↓ [DESCARREGA T LA RECEPTE](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 175g d'enciam
- 1 avocat
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- 1 bitxo
- 400g de gules
- 50g de pernil a làmines
- 1 gra d'all

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)

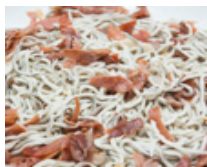
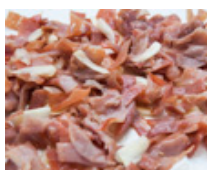
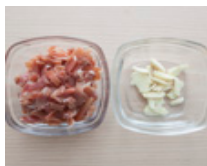


Has de tenir a casa :

oli d'oliva, all, sal i bitxo.

Informació nutricional per ració

Energia	300,8 Kcal
Hidrats de Carboni	7,2 g
dels quals sucres	1,1 g
Proteïnes	18,4 g
Greixos	21,9 g
dels quals saturats	3,4 g
dels quals monoinsaturats	14,8 g
dels quals poliinsaturats	2,3 g
Fibra dietètica	1,8 g



Elaboració

- Tallar el pernil a trossets petits i laminar l'all.
- En una paella amb dues cullerades d'oli, posar l'all i el pernil. Saltar fins que estiguin lleugerament daurats.
- Afegir un bitxo esmicolat i, tot seguit, les gules. Saltar uns 2 minuts a foc mig. Apartar del foc.
- Tallar l'avocat a daus i barrejar-ho amb l'enciam. Amanir-ho amb quatre cullerades d'oli, suc de mitja llimona i sal al gust.
- Servir l'amanida amb les gules tèbies per sobre.

Característiques nutricionals:

Les gules són un succedani de les angules. Nutricionalment és un bon substitut del peix, ja que les seves proteïnes són de molt bona qualitat, és baix en greix i de molt fàcil digestió.

El nostre consell:

És un bon ingredient per preparar amanides, remenats, pastes o simplement amb oli d'oliva, all i bitxos, pot ser una bona solució per a variar els teus menjars.

