



## Amanida de lleties i pernil

↓ [DESCARREGA T LA RECEP TA](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de lleties cuites
- 150g de pernil curat
- 4 cullerades de crema de Mòdena
- 2 pomes
- 250g d'enciam
- 6 cullerades d'oli d'oliva

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva.

### Informació nutricional per ració

Energia	317 Kcal
Hidrats de Carboni	19,2 g
dels quals sucres	8,4 g
Proteïnes	10,5 g
Greixos	18,7 g
dels quals saturats	3,3 g
dels quals monoinsaturats	11,9 g
dels quals poliinsaturats	2,3 g
Fibra dietètica	7,2 g



### Elaboració

- Escórrer les lleties cuites del líquid de conservació i reservar.
- Pelar i tallar la poma a daus.
- Barrejar en un bol les lleties, la poma, el pernil i l'enciam.
- Amanir amb quatre cullerades de crema de Mòdena i sis cullerades d'oli d'oliva.



### Característiques nutricionals:

Gràcies a les lleties s'obtindrà una quantitat considerable de fibra. També és un plat aconsellable com a font de vitamina A i àcid fòlic.

### El nostre consell:

Aquest plat es pot convertir en un àpat vegetarià complet si substituïm el pernil per un cereal com, per exemple, sèmola tipus cuscús, i fem un reforç de verdura, com afegir una pastanaga ratllada.



[Condislife.com](http://Condislife.com)

