

Lasaña fría de tomate, aguacate y cangrejo



Ingredientes para 4 personas

- 8 placas de lasaña
- 10 piezas de palitos de cangrejo
- 3 tomates
- 2 aguacates
- 200 gramos de mayonesa Light
- 1 pizca de sal

Preparación

- 1) Hervir las láminas de lasañas 10 minutos. Enfriarlas con agua y rociarlas con un poco de aceite de oliva para que no se peguen
- 2) Mezclar 10 palitos de cangrejo desmenuzados con la mayonesa
- 3) Colocar en el plato una lámina de lasaña, una capa de la preparación de cangrejo con mayonesa, una capa de tomates y una capa de aguacates pelados y cortados en láminas finas y rociados con un poco de zumo de limón
- 4) Ir agregando sal entre capa y capa
- 5) Repetir la operación (lasaña, cangrejo/mayonesa, tomate y aguacate) otra vez, terminando con las rodajas de tomate y aguacate

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 293,63 Kcal.; Proteínas: 5,46 g; Hidratos de carbono: 7,97 g; Grasas: 26,43 g;

Comentario nutricional

Se trata de un plato ideal para estudiantes y personas mayores.

Para hacer los palitos de cangrejo (también conocidos con surimi) se utilizan especies de pescado blanco. Tienen un bajo contenido calórico y proteínas de alto valor biológico.

Para hacer la mayonesa casera: Triturar (utilizando batidora): 1 huevo, 1 pizca de sal, 1 pizca de pimienta, 1 chorrito de vinagre de vino blanco y 1/4 de aceite de oliva.