

ENSALADA DE ROLLITOS DE MAR Y TULIPANES



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 6 cucharadas de Aceite de oliva
- ✓ 1/4 de Cebolla
- ✓ 600 gramos de Judías verdes
- ✓ 1 pizca de Sal
- ✓ 1 pizca de Pimienta negra
- ✓ 2 cucharadas de Vinagre de vino
- ✓ 250 gramos de Rollitos de mar
- ✓ 400 gramos de Tulipanes

Preparación

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete, escurrir y refrescar.
- 2) Cortar las judías verdes a trocitos y hervirlas en abundante agua con sal. Reservar.
- 3) Hacer la vinagreta poniendo por cada cuatro cucharadas de aceite, una de vinagre. Salpimentar y añadir el trozo de cebolla. Triturarlo todo en la batidora.
- 4) Descongelar los rollitos de mar y trocearlos.
- 5) Mezclar todos los ingredientes y regarlos con la vinagreta.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 556,68 Kcal.; Proteínas: 23,73 g; Hidratos de carbono: 78,68 g; Grasas: 16,16 g;

Comentario nutricional

Con esta receta conseguimos un plato ideal para llevar en un tupper al trabajo.

La combinación de sus ingredientes lo convierte en un plato único equilibrado.

Es de rápida elaboración y además se puede tener preparado un día antes.

Es un plato con un contenido calórico y un contenido nutricional muy equilibrado.