

ENSALADA DE BACALAO AHUMADO Y NARANJA



| Fácil



| 10 min.



| 4 raciones



| 1 €/ración

INGREDIENTES

- 6 naranjas
- 4 cebolletas pequeñas
- 250 g bacalao ahumado
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Sal




ALÉRGENOS



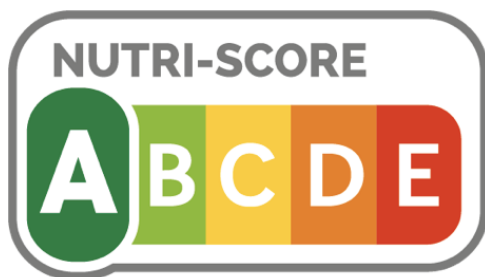
ELABORACIÓN

1. Cortar las cebolletas en tiras finas y dejar reposar durante 24 h con el aceite de oliva, una pizca de sal y vinagre.
2. Pelar las naranjas y retirar la piel de los gajos.
3. Cortar a tiras las claras de los huevos y desmenuzar la yema.
4. Para la presentación, colocar los gajos de naranja en el plato y, a continuación, la cebolleta marinada y el bacalao. Aliñar con un chorrito del aceite utilizado para marinar la cebolleta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	255 Kcal	26,4 g	26,4 g	4,5 g	0,6 g	23 g	5,9 g	1,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Añade la piel de los cítricos al agua, así obtendrás un agua saborizada anti-desperdicio muy saludable. También puedes utilizar las pieles para repostería o incluso para infundir aceites.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Combinar alimentos ahumados (pescados o embutidos) con alimentos ricos en vitamina C (cítricos, kiwi, tomate, etc) es siempre una buena opción.
- Si te gustan, prueba esta ensalada con aceitunas negras. ¡ÉXITO ASEGURADO!