

# Ensalada de Langostinos y Huevo

Las **endivias** son **muy hipocalóricas**, apenas aportan energía, **son antioxidantes** (contienen vitamina C y E) y contienen vitaminas del grupo B (destaca su aporte de ácido fólico- B9). **Favorecen la regulación del tránsito intestinal y el bienestar digestivo**, que se suele ver afectado en estas fechas.

## INGREDIENTES:

- 2-3 Endivias belgas o francesas
- 6 Langostinos cocidos
- 1 Huevo duro
- ½ Yogur natural
- 1 Cucharadita zumo de limón
- 1 Cucharada Cebollino picado
- ¼ Cucharadita mostaza

1

Ración



## ELABORACIÓN:

1. Pelar los langostinos cocidos y el huevo duro.
2. Preparar el aliño de yogur: batir el yogur con la mostaza, zumo de limón y cebollino
3. Cortar las endivias en cuartos o sextos, según tamaño. Repartir sobre el plato.
4. Partir los langostinos por la mitad, a lo largo del dorso y colocar sobre la ensalada, agregar la clara de huevo a trocitos, salsear con el aliño de yogur y decorar con la yema de huevo rallada y un poco más de cebollino picado.