

Ensalada de Palmito

El palmito se extrae del cogollo tierno de ciertos tipos de palmeras y esta formado por hojas inmaduras de ésta, sólo la parte más fresca del brote resulta comestible. **Es muy rico en fibra** (2,5g por cada 100g de palmito) y **apenas aporta calorías** (28kcal, la mitad que la manzana).

INGREDIENTES:

- 1 Bote grande palmito
- 250g Tomates cherry
- ½ud Aguacate
- 12 Langostinos o gambones
- Un trozo Cebolleta (opcional)
- 1ud Pepino (opcional)
- C/s Sal y pimienta molida
- 1 Cucharada de cilantro o perejil fresco picado

Aliño: zumo de 1 lima (o ½ limón), una cucharada aceite oliva y pimienta molida

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar el aliño, mezclando todos los ingredientes y reservar.
2. Pelar los langostinos dejando la colita para que queden más bonitos y hacer un surco en el lomo de éstos, para retirar el intestino.
3. Hervir 1 minuto en agua con sal y pimienta, refrescar (pasar por el chorro de agua fría) y meter en el aliño que hemos reservado.
4. Cortar los tallos de palmito en rodajas y partir por la mitad los tomates, repartir por la base del plato.
5. Pelar el aguacate y cortar en láminas, distribuir sobre el plato.
6. Agregar los langostinos junto con el aliño.
7. Espolvorear con cilantro o perejil y servir.