



CALORÍAS\*  
137

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

9	Proteína
3,2	Hidratos de Carbono
9,6	Grasas Totales
2,5	Grasas Saturadas
5,4	Grasas Monoinsaturadas
1,1	Grasas Polinsaturadas
0,08	Colesterol
0,65	Fibra Alimentaria
0,53	Sodio

**ALÉRGENOS**  
crustáceos, lácteos

\* calorías por ración



20'



3 PAX



DIFICULTAD  
BAJA



SIN GLUTEN



ENSALADAS

## ENSALADA TZATZIKI DE PEPINO CON GAMBAS, FRUTAS Y MENTA

PONS

UTILIZAMOS:



**PONS SELECCIÓN FAMILIAR**  
AOVE Orgánico



**PONS CONDIMENTO DE MANZANA**  
Condimento de manzana



**PONS CÍTRICO CON LIMÓN**  
AOVE con Limón

MARIDAMOS:



**FLOCS**  
Cava Brut



**SISQUELLA**  
Vino blanco

### INGREDIENTES

- 2 Pepinos medianos
- 12 Gambas
- 1 Manzana Granny Smith
- 1 Granada (en temporada)
- 50 g Fruta disecada y frutos secos (orejones, nueces, etc.)
- 2 g Hojas de menta fresca
- 2 g Eneldo fresco
- 20 ml Pons Selección Familiar Orgánico
- 60 g Yogur griego
- Pons Aceite Cítrico de Limón
- Pons Vinagre Balsámico de Manzana
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Pelamos las gambas, dejando solo la cabeza y la cola.
2. Hervimos las gambas en abundante agua y sal durante 1 minuto y medio. 🔥
3. Enfriamos las gambas en abundante agua y sal con hielo. ❄️
4. Reservamos las gambas.
5. Pelamos los pepinos y descartamos la parte central de las semillas.
6. Cortamos la pulpa de los pepinos y la manzana a cuadrados.
7. Cortamos la granada y quitamos las semillas, descartando la parte blanca.
8. Añadimos los pepinos, la manzana y la granada en un bol.
9. Picamos la menta y el eneldo bien finos con un cuchillo y los añadimos en el bol.
10. Removemos el conjunto de manera que los ingredientes queden bien integrados.
11. Salpimentamos la mezcla y aliñamos con unas gotas de Pons Vinagre Balsámico de Manzana.
12. Mezclamos el Aceite Cítrico de Limón y el yogur con unas barillas y los añadimos en el bol.
13. Añadimos la salsa al bol con el resto de ingredientes y mezclamos.
14. Emplatamos la ensalada tzatziki con las gambas, la fruta disecada y los frutos secos.

### ÚTILES



Olla



Cuchillo



Bowl



Varillas

🔥 Fuego bajo ❄️ Refrigeración