



CALORÍAS*
168

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

1	Proteína
16,9	Hidratos de Carbono
10,2	Grasas Totales
1,5	Grasas Saturadas
7,2	Grasas Monoinsaturadas
1,1	Grasas Poliinsaturadas
0	Colesterol
2,4	Fibra Alimentaria
0	Sodio

ALÉRGENOS

-

* calorías por ración



30'



4 PAX



DIFICULTAT
BAJA



SIN ALÉRGENOS



POSTRES

NARANJA CON MIEL Y JENGIBRE

PONS

UTILIZAMOS:



**PONS
ACEITE VERDE**
AOVE Arbequina



**PONS CONDIMENTO
DE MANZANA**
Condimento de
Manzana

MARIDAMOS:



FLOCS ROSÉ
Cava Brut Rosé



SISQUELLA
Vino blanco

INGREDIENTES

- 4 Naranjas Navelina
- 40 ml Miel o 4 trozos de bresca/panal
- Pons Aceite Verde
- Ralladura de jengibre

ELABORACIÓN

1. Pelar las naranjas "a lo vivo"*, de manera que solo quede la pulpa.
2. Extraer los gajos limpios de la naranja.
3. Colocar los gajos en el plato y exprimir encima el resto del centro de la naranja que nos ha quedado de extraer los gajos, añadir el jengibre rallado encima de los gajos de la naranja.
4. Aliñar la naranja con la miel. En caso de tener el panal (en lugar de la miel) lo colocamos encima de los gajos y lo dejamos reposar 20 minutos.
5. Al momento de servir, aliñamos el conjunto con PONS aceite verde y unas gotas de vinagre de Manzana PONS.

ÚTILES



Tabla de
corte



Puntilla

OBSERVACIONES

*Los cítricos tienen una piel rugosa externa y entre esta y la pulpa se encuentra el albedo, que da un sabor amargo. Pelar "a lo vivo", es pelar el cítrico retirando toda la piel, incluso los septos (la fina membrana que envuelve cada gajo del cítrico).