

EN LA CATEGORÍA  
“ME GUSTA”

## ENSALADA DE PULPO

MARIA ARRANZ.



*María nos ha ofrecido una ensalada con diferentes nutrientes: el pulpo, como fuente de proteínas, la patata como fuente de hidratos de carbono y energía y las tan fundamentales frutas y verduras.*

*Aparte de ser una receta nutricionalmente equilibrada y saludable, resultó la más votada por los seguidores de Facebook. Felicidades.*

### ENSALADA DE PULPO

**INGREDIENTES:** (para 4 personas)

4 patatas pequeñas

Medio pimiento rojo

Medio pimiento verde

Medio pimiento amarillo

Media cebolla

2 patas de pulpo

Perejil

Aceite de oliva

Salsa de soja y escamas de sal

8 tomates “cherry”

4 fresas salvajes

“ATSEGIN DUT”

SARIA

## OLAGARRO ENTSALADA

MARIA ARRANZ.

*Mariak nutriente ezberdinak biltzen dituen entsalada eskaini izan digu: olagarroa proteina iturrirez, patata karbohidrato - energia iturri bezala, eta hain oinarritzkoak diren fruitu eta barazkiak.*

*Nutrizio mailan primerako errezeta izateaz gain, publikoaren iritziz ere mezerimendukoa izan da. Zorionak!*

### OLAGARRO ENTSALADA

**OSAGAIAK:** (4 pertsona)

4 patata txiki

Piper gorri erdi bat

Piper berde erdi bat

Piper hori erdi bat

Kipula ertain bat

2 olagarro-hanka

Perrexila

Oliba olioia

Soia saltza eta gatz-ezkatak

8 “cherry” tomate

4 baratze- marrubi

## PREPARACIÓN:

*Una vez hervidas las patatas, se pelan y se cortan en láminas. Las reservamos.*

*Cocer el pulpo en agua salada y cortar los tentáculos en trocitos.*

*Por otro lado una vez limpios la cebolla y los pimientos, los pelamos y cortamos en dados y partimos los tomates cherry por la mitad. Una vez lo tengamos todo cortado, lo mezclamos y emplatamos.*

## ACOMPANAMIENTO:

*Cortar las fresas, las trabajamos con un tenedor y las dejamos macerar. Añadimos un poco de aceite de oliva y salsa de soja al gusto. Mezclar todo y añadirlo a la ensalada.*

*Para finalizar, decorar con un ramillete de perejil o perejil picado.*

## RECOMENDACIÓN:

*El pulpo es una buena opción en las dietas de control de peso. Es rica en proteínas y lleva poca cantidad de grasas saturadas. 85g de pulpo nos proporcionan solamente 139 kcal. Además el pulpo es una buenisima fuente de vitaminas B3, B12, potasio, zinc y selenio.*

## PRESTAKETA:

*Behin patatatxoak egosita iragazi eta zuritu. Zatitu patatak laminetan eta alboratu.*

*Egosi olagarro hanka. Horren ostean, moztu olagarro-hankak xerretan .*

*Beste aldetik, garbitu kipula eta piperrak, zuritu eta moztu dadotan. Erdibitu “Cherri” tomatetxoak.*

*Behin tomateak, patatatxoak, kipula, piperrak eta olagarro dadoak batera nahastuta jarri platerean.*

## GEHIGARRIA:

*Zatitu marrubiak, txikitu sardexka batekin eta almaizan jarri. Gehitu olio zurrusta bat gatzeta eta soia saltsa nahi eran. Nahastu dena eta bota saltsa entsaladara gainetik.*

*Bukatzeko, perrexil zurtoin zatiekin eta perrexil txikituarekin apaindu*

## GOMENDIOA:

*Olagarroa pisua jaisteko edo mantentzeko dietetarako aproposa da. Proteinetan aberatsa eta gantz asetu gutxi eskaintzen ditu elikagai honek. 85g olagarro egosik 139 kcal baino ez ditu. Gainera, olagarroa B3, B12, potasio, selenio eta zink iturri ona da*