



Pulpo a la gallega con ensalada

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de pulpo congelado
- 1 Kg de patatas (4 patatas)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 350g de lechuga
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Opcional: sal en escamas



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva virgen.

Información nutricional per ración

Energía	442,7 Kcal
Hidratos de Carbono	39,5 g
de los cuales azúcares	3,7 g
Proteínas	22,3 g
Grasas	21,7 g
de las cuales saturadas	3,1 g
de las cuales monoinsaturadas	13,9 g
de las cuales poliinsaturadas	2,8 g
Fibra dietética	5,5 g



Elaboración

- Descongelar el pulpo.
- Cortar las patatas a rodajas y cocerlas al microondas, a máxima potencia, unos 8 minutos.
- Calentar el pulpo, si se desea, al microondas o al horno.
- Poner la lechuga en el fondo de un plato, encima la patata tibia y, encima, el pulpo.
- Aliñar con pimentón dulce, aceite de oliva virgen y sal al gusto, fina, gorda o en escamas.



Características nutricionales:

El pulpo es un marisco bajo en grasa y colesterol. Destaca por su gran contenido en calcio, y además contiene altas cantidades de fósforo, yodo, zinc y selenio, minerales propios del marisco.

Nuestro consejo:

Adereza el plato con aceite de oliva virgen extra en crudo que aportará una gran sabor y vitamina E.

