



## Amanida de cigrons, palets de cranc i salsa d'alvocat

↓ [DESCARREGA T LA RECEPTE](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de cigrons
- 150g de ceba (1 ceba)
- 150g d'escarola
- 2 iogurts naturals
- 2 culleradetes d'anet
- 400g de palets de cranc
- 250g de tomàquets cherrys
- 600g d'alvocat (2 alvocats)
- 1 llimona

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa :

sal i anet.

### Informació nutricional per ració

Energia	488,7 Kcal
Hidrats de Carboni	33 g
dels quals sucres	9,3 g
Proteïnes	30 g
Greixos	26,2 g
dels quals saturats	5,8 g
dels quals monoinsaturats	14,5 g
dels quals poliinsaturats	4,1 g
Fibra dietètica	16,8 g



### Elaboració

- Escórrer els cigrons, tallar els palets de cranc i reservar.
- Picar la ceba ben petita i rentar i tallar els tomàquets cherrys per la meitat per a que siguin més fàcils de menjar.
- Fer una salsa triturant l'alvocat, el iogurt, el suc de mitja llimona i l'anet.
- Barrejar tots els ingredients i amanir amb la salsa.



### Característiques nutricionals:

Els cigrons són un aliment ric en hidrats de carboni i proteïnes d'origen vegetal. Per a completar la proteïna dels cigrons afegim els palets de cranc, un producte que s'obté a partir del peix i és ric en proteïnes, baix en greix i conté omega 3. A part, la salsa conté alvocat, una fruita rica en greixos saludables i en vitamina E, que protegeixen la salut del cor.



### El nostre consell:

Es pot substituir el suc de llimona per una culleradeta de vinagre, tot i que es un bon costum amanir amb suc de llimona perquè estem incorporant un extra de vitamina C al nostre plat.

