



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	287 Kcal
Proteínas:	15.1 g
Grasa Total:	19.9 g
Colesterol:	10 mg
H. de Carbono:	14.5 g
Fibra Dietética:	6,3 g
Sodio:	326 mg

TABOULETTE DE VERDURAS CON CAMARONES AL AJILLO Y SALSA DE MORRÓN

Ingredientes

Taboulette de Verduras

- 1 Pepino pelado y cortado en cubos pequeños
- 1 Manzana verde pelada y cortada en cubos pequeños
- 2 Taza de apio pelado y cortado en cubos pequeños
- 2 Paltas semi maduras cortadas en cubos pequeños
- 2 Yoghurt natural
- 2 Cucharadas de mayonesa light
- 1 Cuchara de menta cortada finamente
- Sal y pimienta a gusto

Camarones al ajillo

- 1 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 300 g de camarones ecuatorianos
- 1 Pizca de paprika
- Sal y Pimienta a gusto

Salsa de morrón

- 1 Tarro pequeño de morrón en conserva
- 2 Cucharas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de crema SVELTY®
- Sal y pimienta a gusto
- Mix de hojas hidropónicas para decorar

Preparación

1.- Para el taboulette, mezcla todas las verduras en bowl y remueve para distribuir las bien. Aparte, mezcla en otro recipiente el yoghurt natural con la mayonesa light, añade la menta cortada y condimenta con sal y pimienta, remueve hasta homogenizar. Vierte esta preparación sobre los vegetales y

remueve para integrarla de manejar pareja.

2.- Aparte, calienta una sartén con el aceite de oliva, agrega el ajo y espera a que se dore levemente. Enseguida agrega los camarones y saltea removiendo constantemente hasta cocerlos. Condimenta con una pizca de páprika, sal y pimienta, una vez listos deja que se enfrien.

3.- Para la salsa de morrón, junta todos los ingredientes con la crema SVELTY® en el jarro de una juguera (menos las hojas hidropónicas) y procesa hasta conseguir una salsa de textura semi-espesa y de color rojo claro. Una vez todos listo, sirve en platos el taboulette moldeado o en copas individuales, acomoda los camarones en forma decorativa, así también las hojas hidropónicas. Finaliza con la salsa de morrón y sirve de inmediato.

