

Receta de Ensalada de Maíz con Palitos de Mar y Gambas

12 Sep 2016



Buenos días a tod@s, espero que hayáis pasado un estupendo fin de semana y para comenzar una nueva os propongo empezarla con esta rica **Ensalada de Maíz con Palitos de Mar y Gambas**, resulta muy rica y además muy adecuada para las personas que practican deporte ya que proporciona mucha energía, a la vez que aporta fibra y vitaminas del grupo B y ayuda al metabolismo de las grasas de manera más rápida.

Ingredientes

- Maíz congelado o en conserva (una bolsa o tarro)
- Palitos de cangrejo (una bolsa)
- Gambas cocidas y peladas (unos 300grs)
- Pimiento rojo y verde (uno de cada)
- Zanahoria rallada (a vuestra elección)
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre de módena

Modo de Preparación

1. Poner el maíz en un bol o fuente
2. Picar los pimientos en trocitos pequeños
3. Rallar la zanahoria o ponerla ya rallada de conserva y echarla con el maíz
4. Trocear los palitos de cangrejo en trocitos no muy grandes
5. Añadir las gambas cocidas y peladas
6. Aliñar con un chorrito de aceite de oliva, un poco de sal y un chorrito de vinagre de módena
7. También podéis ponerle algún tipo de salsa que os guste, rosa o de yogur como mejor preferáis
8. Servir fresquita y....buen provecho!!!