

Taboulé de salmó i mongetes

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: primer plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 2,5 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	21 g.
Hidrats	37 g.
Greixos	18 g.
Energia	400 kcal

INGREDIENTS

- 200 g. salmó marinat o fumat
- 50 g. tàperes
- 1 ceba
- 1 avocat
- 4 cullerades de mostassa en gra
- 200 g. mongetes cuites
- Oli, sal, pebre i cebollí

ELABORACIÓ

1. Picar les tàperes i la ceba amb la tritadora.
2. Afegir la mostassa i remenar.
3. A part, tallar l'avocat a daus i reservar.
4. Tallar el salmó a trossos petits.
5. En un motlle, fer una base de mongeta cuita.
6. A sobre, posar la picada de ceba i tàperes. Un pis més amb l'avocat i a sobre de tot el salmó marinat o fumat.
7. Es pot guarnir amb una mica de cebollí picat.

PROPIETATS

És un plat **molt complet a nivell nutricional**, ja que ens aporta unes bones quantitats dels tres nutrients principals de la nostra dieta (proteïnes, hidrats i greixos). A més, cadascú d'ells de fonts molt saludables.

Bon contingut en **fibra** gràcies a les mongetes seques i a l'avocat. Aquest últim també ens aporta potassi, sodi i magnesi i un còctel mol especial i saludable de **vitamines**.

AL·LERGÒGENS

