

Ensalada de judías y chipirones

- 125 g chipirones
- 100 g judías verdes redondas
- 30 g de tomate
- 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1/2 diente de ajo
- Unas hojitas de perejil y de apio.
- Sal y pimienta.



Preparación

1. Lava a conciencia las judías verdes y elimina las puntas y los hilos de las mismas.
2. Hiérvelas en agua abundante y con sal hasta que estén tiernas; luego, escúrrelas.
3. Corta en trozos pequeños la pulpa de los tomates.
4. Lava los chipirones eliminando cuidadosamente toda impureza, córtalos los ojos y extrae el cartilago interior de los mismos.
5. Hierva los chipirones al vapor durante 2 ó 3 min. Cuando aún estén calientes, condiméntalos con el zumo del medio limón, el aceite de oliva virgen, el ajo picado bien fino y la ramita de perejil picada.
6. Con la otra mitad del limón, condimenta las judías verdes, añadiendo sal y pimienta.
7. Colócalas en un plato de servir y pon por encima los chipirones con su salsa. Decora el plato con el tomate troceado y unas hojitas de apio.

Acompañamiento:	Bol pequeño de ensalada + 2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bifidus
Fibra:	3-5 g.
Tiempo:	25-30 min.
Calorías:	300-400 Kcal.
Dinero:	Menos de 10 €