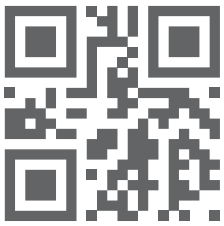




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ENSALADA DE CIURONS AMB ALVOCAT

Ingredients (2 pax)

- 250 grams de ciurons cuits
- 2 tomàtigues
- 1 ceba
- 1 alvocat
- Oli d'oliva verge extra
- Suc de llimona
- Sal marina



Elaboració

Passau els ciurons per aigua i reservau-los.

Tallau la ceba a daus i saltau-la amb una mica d'oli.

Tallau les tomàtigues a daus juntament amb l'alvocat.

Mesclau tots els ingredients disposant la ceba saltada per sobre.

Salpebrau i trempau amb oli d'oliva i llimona.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

