

# MARISCO

1 raciones

5 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>127 kcal</b>	<b>27 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>3 g</b>	<b>12 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>g</b>	<b>2.2 g</b>

## Ingredientes

- 50 g de gambas
- 50 g de mejillones
- 50 g de pulpo
- 50 g de surimi

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Comprobar que las gambas estén peladas y limpias.
  - 2** Revisar que los mejillones estén cocidos y sin concha si fuera necesario.
  - 3** Cortar el pulpo en rodajas de tamaño similar.
  - 4** Trocear el surimi en piezas.
  - 5** Colocar las gambas, los mejillones, el pulpo y el surimi en una fuente.
  - 6** Mezclar suavemente antes de servir.
  - 7** Servir frío o a temperatura ambiente según preferencia.
- 

## Consejos

- Si el marisco viene cocido, enjuágalo brevemente y sécalo muy bien para que no “agüe” la fuente al mezclar.
- Corta el pulpo en rodajas del mismo grosor para que el bocado sea uniforme y más agradable.
- Enfría la fuente o el plato 5 minutos antes de servir para un resultado más fresco.
- Para una presentación más gourmet sin añadir ingredientes, alterna los cuatro tipos de marisco por zonas y mezcla justo al final.