

## GAMBAS: Ensalada fresca con frutas

Las **Gambas** pertenecen a la familia de los crustáceos. Tienen un sabor muy rico, y son campeonas en hierro. Así que esta ensalada es excelente por sus cualidades, ya que la vitamina C que contienen sus frutas nos ayudarán a absorber el hierro. Este marisco destaca por su alto contenido en yodo, un mineral que regula el nivel de energía del organismo. Así como el adecuado desarrollo de la glándula tiroidea. Las proteínas de las gambas son de alto valor biológico, aunque deben tener cuidado con ellas las personas que padezcan de colesterol alto. También, poseen vitamina E, uno de los antioxidantes más potentes. Además, su contenido en vitamina B12, hace de este crustáceo un alimento excepcional para el sistema nervioso, el corazón y el cerebro.

Por su parte, las **frambuesas** poseen muchas vitaminas y minerales, entre ellos la vitamina C, que como hemos comentado nos ayudará a obtener el hierro presente en las gambas. Destacan sus propiedades diuréticas, depurativas y antioxidantes. Además, es una fruta muy ligera, ya que por cada 100 gramos nos aportan tan solo 32 calorías.

Para los amantes de las ensaladas os gustará nuestra Ensalada completa, ideal para comerla como plato único.

### Ingredientes

- 1 aguacate en taquitos
- 1 lata de maíz
- 200 g de gambas cocidas
- 12 aceitunas negras sin hueso cortadas por la mitad
- 1 manzana roja en taquitos
- 1 latita de anchoas en Aceite de Oliva
- 6 fresas partidas
- 12 frambuesas
- 12 arándanos
- 1 puñado de pipas de calabaza
- El zumo de 1/2 limón
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal (al gusto)

### Preparación de la Ensalada de Gambas

Primero, en un bol echamos todos los ingredientes cortaditos, las frambuesas y la lata de maíz entera. También agregamos las anchoas enrolladas, las gambas enteras y, por último, las pipas de calabaza. Después, lo mezclamos todo muy bien y lo rociamos con el zumo de limón. Finalmente, le añadimos el aceite de oliva y la sal. Volvemos a remover bien y, ¡Listo!