

GRANCHIO E AVOCADO

Ingredienti

- yogurt intero (100gr)
- polpa di granchio (250gr)
- 1 avocado
- mostarda (100gr)
- maionese (100 cucchiaini)
- erba cipollina
- Fagiolini Primavera Findus (50gr)

Come si prepara

Mescolare la polpa di granchio con qualche pezzetto di avocado, lasciandone una parte che servirà per guarnire il piatto.

Aggiungere l'erba cipollina, i fagiolini lessati in acqua salata ancora surgelati e tagliati in tre parti, il vasetto di yogurt, qualche cucchiata di mostarda di Dijone e, a piacere, qualche cucchiata di maionese.

Mettere il composto in frigo per un'ora.

Disporre in un piatto dando al composto una forma rotonda.

Guarnire con spicchi di avocado.

Difficoltà: 2

Tempo: 80

Gradimento: 1

Tabella nutrizionale

Valore energetico	372 kcal 1557 kJ
-------------------	---------------------

Tags

antipasti freddi, foto, granchio e avocado, piatti esotici, occasioni speciali, new, feste, tradizionale, mediterraneo



