



Papaya Rellena

Description

Papaya fruit is an excellent source of dietary fibre, vitamins, calcium, iron, riboflavin, thiamine and niacine. It is also very rich in antioxidant nutrients and low in calories and sodium.

Papaya Rellena or Filled Papaya (English version below)

Ingredientes para 2 porciones

- 1 papaya pequeña.
- 100 gramos de camarones cocidos.
- 100 gramos salmon ahumado.
- 2 Tomates cortados en mitad.
- Hojas de lechuga.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1/2 cucharadita de vinagre balsamico.
- sal y pimienta al gusto

Preparation

1. Cortar por mitad la papaya y quitarle las semillas y con una cuchara sacar algunas tajadas.
2. En una taza mezcle los tomates, camarones y aderece con el aceite de oliva y vinagre balsamico.
3. Haga una cama con las lechugas dentro de la papaya y coloque la tajadas de papaya, tomates y rollos del salmon.
4. Decore con los tomates y camarones.
5. Se puede servir con mas aceite de oliva y vinagre balsamico.

Filled Papaya (English version)

Ingredients for 2 portions

- 1 small papaya
- 100 grams of prawns.
- 100 grams of smoked salmon
- 2 tomatoes cut in half.
- Lettuce leaves.
- 2 tablespoons olive oil.
- 1/2 teaspoon balsamic vinegar.
- salt and pepper to taste.

Preparation

1. Halve the papaya and remove seeds and scoop out some slices.
2. In a bowl combine the tomatoes, shrimp and garnish with olive oil and balsamic vinegar.
3. Make a bed of lettuce in the papaya and place the slices of papaya, tomatoes and salmon rolls.
4. Garnish with tomatoes and shrimp.
5. Serve with more olive oil and balsamic vinegar.