

CAMARONES A LA PLANCHA CON GLASEADO DE MIEL, AJO Y LIMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de ajos chicos [60 g] o 1 grande
- 1 pieza de limón [68 g]
- 2 cucharaditas de miel [14 g]
- 1 taza de perejil crudo picado [60 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 10 piezas de camarón cocido [68 g]
- 1/2 taza de papas salteadas con perejil [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia los camarones y marínalos en un recipiente con el ajo picado, miel, limón y perejil. Calienta un sartén con aceite; retira los camarones de la marinada y saltealos, sazona con sal y pimienta. Cuando estén listos agrega el resto de la marinada y dejar reducir hasta formar una salsa espesa, baña con esta los camarones. Acompañar con papas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [377 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	362 kcal	18 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	35 mg	133 mg	44 %
SODIO	41 mg	155 mg	6 %
H. CARBONO	12 g	47 g	16 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	—