

## CAMARONES AL AJILLO PARMESANO CON ARROZ CON COLIFLOR Y LIMÓN

1 porción

### INGREDIENTES

- 10 piezas de camarón cocido [68 g]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla sin sal [6 g]
- 1 cucharadita de cebolla en polvo [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1/4 taza de caldos DE VERDURA [60 g]
- 1/2 taza de salsa picante a elección [115 g]
- 1/2 taza de coliflor cruda descabezadas los ramitos [50 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1 pieza de ajo [30 g]
- 3 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano [39 g]
- 1 pieza de limón [68 g]
- 1 cucharadita de pimienta roja [2 g] [Hojuelas de chili pepper rojo, Opcional]
- 1 taza de perejil crudo picado [60 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1) En un tazón o plato poco profundo, sazone los camarones con sal y pimienta. 2) Calentar una sartén grande a fuego medio. Derretir la mantequilla y freír la mitad del ajo y la cebolla picada durante 1 minuto hasta que esté fragante. Tenga cuidado de no quemar. Agregue la coliflor al sartén y revuelva para mezclar todo bien y cubra con mantequilla derretida. Cocine, revolviendo regularmente durante 1 minuto. 3) Agregue las 2 cucharadas de caldo de verduras, aproximadamente la mitad del perejil y la ralladura de limón (si se usa). Cocine por un minuto para reducir los jugos, luego agregue el jugo de limón y 2/3 del queso parmesano. Cocine por otro minuto hasta que el arroz de coliflor esté crujiente y tierno. Retirar a un plato poco profundo y reservar. 4) En la misma sartén (limpie la sartén si la coliflor se ha quemado), agregue los camarones sazonados. Cocine los camarones durante 1-2 minutos por un lado. 5) Agregue el ajo picado restante, condimento italiano y la cebolla en polvo a los camarones. Revuelva para combinar y voltee los camarones para cocinar en el lado opuesto. Cocine los camarones durante 1 minuto y luego agregue 1/4 taza de caldo de verduras y Salsa picante. Espolvorea los camarones con el parmesano restante y deja que la salsa se reduzca durante 1 minuto, asegurándose de no cocinarlos demasiado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [505 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	369 kcal	18 %
GRASA	3 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	47 %
COLESTEROL	35 mg	176 mg	59 %
SODIO	553 mg	2793 mg	116 %
H. CARBONO	5 g	24 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	—

