

PASTA INTEGRAL SALTEADA CON GAMBAS Y ESPÁRRAGOS CASERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 150 gramos de espárrago verde, hervido
- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de gamba quisquilla, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta.
- 2º Saltear las gambas y los espárragos con el aove
- 3º Cuando la pasta esté cocida, añadir junto a la salsa de soja y saltear durante unos segundos más.
- 4º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	379 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	62 %
H. CARBONO	13 g	43 g	17 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
SODIO	288 mg	945 mg	39 %