



SALTEADO DE GAMBAS/LACÓN CON ESPÁRRAGOS, AJETES Y HUEVOS

Una preparación rica en proteínas

10 minutos

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de langostino, crudo o 3 lonchas de lacón (90 g)
- 1/2 ración individual de espárrago, verde (150 g)
- 30 gramos de ajo tiernos
- Pimienta negra molida
- Sal
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opción 1, con alimentos frescos: 1 - Trocear los espárragos y los ajos tiernos. 2 - Calentar un poco de aceite en la sartén, añadir los espárragos, los ajos tiernos, las gambas/lacón, sal y pimienta. 3 - Saltear unos 5-7 minutos hasta que esté tierno. 4 - Añadir los huevos batidos y mezclar hasta que cuajen
- 2º Opción 2, con producto congelado preparado: 1 - Podemos descongelar la mezcla directamente en la sartén o en el microondas en un recipiente para ello. 2 - Saltear con aceite de oliva y pimienta durante 3 minutos. 3 - Añadir los huevos batidos y mezclar hasta que cuajen

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (223 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	51 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	6 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	275 mg	612 mg	25 %