



ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE CON GAMBAS

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda [80 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 35 gramos de pimiento rojo, crudo
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva [10 g]
- 60 gramos de queso parmesano
- 100 gramos de gamba quisquilla, cruda o 1/2 Paquete de cola de gambón - Hacendado [125 g]
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 25 gramos de vino blanco [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la olla para la pasta. Mientras se calienta, vamos cortando las verduras. Cuando el agua hierva, añadimos una cucharadita de sal y vertemos la pasta.
- 2º En una sartén aparte, empezamos con el sofrito: añadir aceite, el ajo, la cebolla y el pimiento. Dejamos que se vaya dorando y después de unos minutos añadimos el tomate y el orégano y cocinamos a fuego medio. Si queremos añadir el vino blanco lo podemos hacer antes de añadir el tomate para despegar lo que se haya pegado en el fondo de la sartén.
- 3º Pasados unos 8 minutos el tomate se habrá concentrado bastante, entonces añadimos las gambas previamente descongeladas.
- 4º Lo ideal es hacer coincidir el momento en el que la pasta está lista (al dente) con el momento en que las gambas ya están listas, pero esto es a base de práctica y dependerá del tipo de pasta que uses. En cualquier caso, ahora tocará mezclarlo todo en la misma sartén.
- 5º Cocinar un poco más a fuego medio para integrar todos los sabores.
- 6º Emplatar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [498 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	746 kcal	37 %
PROTEÍNA	10 g	50 g	99 %
H. CARBONO	14 g	67 g	26 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	61 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	143 mg	710 mg	30 %