





CAMARONES SALTEADOS A LOS TRES CHILES

 15 minutos 1 hora y 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 130 gramos de ciruela pasa deshuesada
- 100 gramos de caldo de res
- 250 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  250 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  250 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 2 piezas de tomate verde [40 g]
- 100 gramos de cebolla blanca, en trozos y asada
- 9 Piezas de diente de ajo [45 g], 6 asados y 3 pelados
- 4 piezas de chile pasilla, desvenado
- 1 pieza de chile chipotle seco [5 g], desvenado
- 2 piezas de chile guajillo, desvenados
- 1 rama de cilantro picado crudo
- 20 gramos de aceite
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 20 gramos de crema
- 35 gramos de aceite de oliva
- 36 piezas de camarón 16-20 [900 g] crudo, sin cáscara, desvenado y conservando la cola

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	269 kcal	13 %
GRASA	5 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	74 mg	184 mg	61 %
SODIO	415 mg	1036 mg	43 %
H. CARBONO	6 g	16 g	5 %
AZÚCARES	3 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	-