



CAMARONES EN SALSA DE PIÑA CON ARROZ BASMATI TM6 (SÓLO CAMARONES)

 35 minutos 1 hora y 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de cacahuete tostado
- 15 cucharaditas de aceite de oliva (75 g)
- 1 Pieza de diente de ajo (5 g), pelado
- 250 gramos de camarón pacotilla, crudos
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 100 gramos de cebolla morada, en mitades
- 600 gramos de piña picada
- 180 gramos de pimiento rojo crudo chico, en rodajas [aprox. 4 cm]
- 1 tallo de té limón, fresco
- 15 gramos de salsa de pescado
- 20 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 20 gramos de puré de jitomate básico
- 150 gramos de agua
- 12 piezas de jitomate cherry (300 g)
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [438 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	398 kcal	20 %
GRASA	6 g	25 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	22 mg	95 mg	32 %
SODIO	42 mg	184 mg	8 %
H. CARBONO	7 g	31 g	10 %
AZÚCARES	3 g	15 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	-