



PASTA DE LENTEJAS CON GAMBAS Y PARMESANO

15 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta de lentejas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 10 gambas
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Cebollino
- 2 cucharadas soperas de parmesano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el ajo y el cebollino y pochar en la sartén con una pizca de sal. A la vez, cocer la pasta al dente [que quede tersa para darle el último golpe de calor con el sofrito]
- 2º Echar al sofrito 1/2 cucharada de pimentón dulce [o pimentón picante] y remover hasta que integre.
- 3º Echar las 10 gambas peladas y remover estilo wok para que el sofrito quede integrado.
- 4º Juntar el sofrito de gambas con la pasta y echar el queso parmesano por encima. Remover durante 5 minutos a fuego suave para que funda parcialmente el queso.
- 5º Opcional: añadir en el último paso especias tipo orégano, perejil, pimienta negra, hierbas provenzales... al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [470 g]	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	823 kcal	41 %
PROTEÍNA	13 g	63 g	125 %
H. CARBONO	17 g	81 g	31 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	48 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	59 %
SODIO	200 mg	940 mg	39 %