



BROCHETAS DE LANGOSTINO CON CALABACÍN

Brochetas fáciles y atractivas de verdura y pescado

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- 5 unidades medianas de langostino [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Solo tienes que ensartar en un palo de brocheta unas láminas de calabacín enrolladas, intercalarlas con un langostino pelado fresco, y dorar a la plancha. Si no quieres que te quede crudo el langostino puedes usarlo ya cocido o saltearlo antes en una sartén antiadherente con un hilo de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [333 g]	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	133 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	48 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	76 mg	252 mg	10 %