



PASTA DE LENTEJAS CON GAMBAS Y PARMESANO

 15 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia de lentejas cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 10 gambas o Pota
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Cebolla al gusto
- 2 cucharadas soperas de parmesano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el ajo y la cebolla 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	179 kcal	840 kcal	42 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	105 %
H. CARBONO	19 g	88 g	34 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	17 g	69 %
SODIO	171 mg	802 mg	33 %