



LANGOSTINOS O GAMBAS CON PASTA INTEGRAL (COPIA)

Cantidades para 1 persona

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de espagueti integral crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra [2 g]
- 1 cucharadita de orégano molido [2 g]
- un puñito de cilantro picado crudo opcional
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 6 langostinos sin cocer  1 lata ovalada, escurrido de atún, al natural [90 g]  1 porción individual de calamar, crudo [250 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coce los tomates en agua, después licúalos con cebolla, diente de ajo, sal, pimienta y orégano.
- 2º Una vez licuado, pasa la mezcla por un colador. Solo necesitaremos lo que se coló [el caldito]
- 3º En un sartén agrega poquito aceite y cuando este caliente, añade la salsa que licuaste y mezcla bien unos 3-4 minutos hasta que llegue a hervor.
- 4º Añade los langostinos sin cáscara y deja reposar unos 5 minutos, hasta que esté cocido y la salsa empiece a hervir, ya puedes apagarlo.
- 5º Deja reposar unos 5 minutos con el sartén apagado para que se concentren mejor los sabores.
- 6º Al servir coloca primero la pasta ya cocida, un poco de salsa con las gambas o langostinos y de manera opcional, puedes añadirle al final un poco de albahaca, también le da un sabor especial.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [500 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	445 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	74 %
H. CARBONO	12 g	58 g	22 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	67 mg	334 mg	14 %