



INSALATA DI GAMBERI E AVOCADO

 1 ora 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di gambero
- 150 grammi di avocado
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 50 grammi di succo di limone

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sgusciare i gamberi e cuocerli a vapore. Pulire e tagliare l' avocado a tocchetti. Condire avocado e gamberetti con il succo di limone, olio e sale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (305 g)	% AR
ENERGIA	101 kcal	308 kcal	15 %
PROTEINE	12 g	36 g	72 %
CARBOIDRATI	3 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	9 g	10 %
LIPIDI	5 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	5 %
SODIO	121 mg	369 mg	15 %