



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 % |