Emanuela Avallone
Biologo nutrizionista · PLV_A3987

SPIEDINI DI GAMBERI E ANANAS

16 porzioni

INGREDIENTI

- 6 grammi di aglio, fresco
- 30 grammi di succo di limone
- 450 grammi di gamberetti boreali cotti sgusciati surgelati Esselunga
- 400 grammi di ananas
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 120 grammi di latte di cocco

COME PREPARARE LA RICETTA

1º Inserire in un sacchetto o contenitore per la marinatura l'aglio sbucciato, il latte di cocco (facoltativo). il succo di lime o limone, sale e pepe e i gamberetti.
2º Amalgamiamo e lasciamo riposare almeno un'ora.
3º Sbucciare l'ananas e tagliamolo a pezzetti. Alterniamo su degli spiedini gamberetti e ananas.
4º In una padella aggiungere l'olio e soffriggere gli spiedini 3 minuti per lato

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (63 g)	% AR
ENERGIA	80 kcal	51 kcal	3 %
PROTEINE	7 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	5 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	4 g	3 g	3 %
LIPIDI	4 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	233 mg	148 mg	6 %