



WOK DE PASTA CON GAMBAS, SETAS Y CHAMPIÑONES.

Pasta o noodles de arroz salteados con gambas, setas y champiñones.

 5 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta alimenticia, cruda o 1 Ración de noodles de arroz, crudo (80 g)
- 200 gramos de gamba o langostino, crudo y pelados
- 100 gramos de champiñón, crudo o 100 gramos de champiñón, en conserva
- 100 gramos de seta
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1/2 vaso vino de vino blanco (50 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si las gambas son con cáscara, lo primero que tienes que hacer es pelarlas.
- 2º Mientras las vas pelando, calienta un poco de aceite de oliva virgen extra en una sartén y una vez esté caliente echas los champiñones y las setas y los salteas.
- 3º Cuando estén listos, añades las gambas junto con sal y pimienta negra al gusto. Y lo salteas hasta que las gambas estén doraditas.
- 4º Una vez las gambas estén listas, añades medio vaso de vino blanco y dejas cocinar unos minutos hasta que se reduzca un poco el vino.
- 5º Además, mientras vas haciendo todo esto, en otro fuego puedes poner agua a hervir para cocinar la pasta durante el tiempo indicado que estime el paquete.
- 6º Finalmente, añades la pasta ya hervida junto con un poquito de agua de cocción en la sartén donde tienes las gambas con los champiñones y las setas.
- 7º Salteas todo junto durante unos minutos para que así se impregnen bien los sabores.
- 8º Y listo! A disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (540 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	608 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	48 g	96 %
H. CARBONO	12 g	64 g	25 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	379 mg	2044 mg	85 %