



CURRY DE LANGOSTINOS Y MANGO.

Curry de langostinos y mango, ideal para comer con arroz blanco.

 5 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de gambas o 200 gramos de langostino
- 1 ración individual de mango, crudo [230 g] o 3 mitades de melocotón, enlatado en almíbar [165 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 3/4 vaso de leche de coco [169 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra [10 g]
- 1 cucharada sopera de curry [6 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear las gambas o los langostinos en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra al gusto.
- 2º Una vez estén listos, retirar y saltear la cebolla cortada en juliana con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- 3º Cuando esté pochada, agregar una cucharada sopera de curry y mezclar todo bien.
- 4º Cuando el curry esté bien impregnado en la cebolla, agregamos la leche de coco y dejamos cocinar unos 5-10 minutos.
- 5º Mientras esperamos, cortamos el mango o el melocotón en cuadraditos pequeños.
- 6º Una vez transcurrido el tiempo, agregamos las gambas o langostinos y dejamos cocinar unos 5 minutos.
- 7º Después, apagamos el fuego, agregamos el mango o el melocotón y mezclamos todo bien.
- 8º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [607 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	706 kcal	35 %
PROTEÍNA	8 g	46 g	92 %
H. CARBONO	6 g	35 g	13 %
AZÚCARES	4 g	25 g	28 %
GRASA	7 g	42 g	60 %
GRASAS SATURADAS	5 g	27 g	137 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	276 mg	1674 mg	70 %