Silvia Fernández Montañés Domínguez
Dietista-Nutricionista · IC-00173

GNOCHIS CON GAMBAS, TOMATES CHERRY Y BURRATA

5 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de gnochis
- 150 gramos de tomates Cherry
- 200 gramos de gamba cruda, hervida o congelada
- 1/2 Ración de burrata (75 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 2 cucharadas de postre de orégano, seco (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar los tomates Cherry a la mitad y cocinar en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen.
2º Laminar los dientes de ajo y cocinar junto con los Cherry.
3º Una vez los ajos estén cocinados, aplastamos los tomates con la ayuda de una cuchara u otro utensilio de cocina y añadimos las gambas, la sal y la pimienta negra al gusto.
4º Una vez las gambas estén listas, añadimos los gnochis, tapamos la sartén y dejamos cocinar a fuego medio hasta que los gnochis esté listos.
5º Finalmente, emplatamos con la media Burrata por encima y un toque de orégano.
6º Y listo! Ahora sólo queda disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (648 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	851 kcal	43 %
PROTEÍNA	9 g	61 g	121 %
H. CARBONO	13 g	83 g	32 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	2 g	14 g	72 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	656 mg	4250 mg	177 %