Silvia Fernández Montañés Domínguez
Dietista-Nutricionista · IC-00173

PASTA CARBONARA DI MARE

Auténtica salsa carbonara con gambas en vez guanciale como fuente de proteína.

5 minutos
30 minutos
1 ración

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda o 60 gramos de pasta alimenticia, cruda o 60 gramos de noodles de arroz, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 150 gramos de gamba, hervida o 150 gramos de gamba, congelada
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, yema, cruda (46 g)
- 50 gramos de queso Parmesano o Pecorino
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Primero picamos 1/2 cebolla muy finita y la cocinamos en una sartén con abundante aceite de oliva.
2º Una vez esté doradita, agregamos las gambas cocidas (previamente escurridas) con sal y pimienta negra y cocinamos unos minutos. Si las gambas son congeladas, descongelar previamente ya sea en nevera o en la opción de descongelar en microondas o freidora de aire.
3º Mientras esto se cocina, vamos preparando nuestra pasta de preferencia y mezclamos en un bowl las yemas con el queso pecorino o parmesano rallado.
4º Finalmente, cuando la pasta esté lista, la escurrimos bien, la agregamos a la sartén con las gambas y la cebolla, mezclamos y añadimos por último nuestra mezcla de yemas y queso pecorino o parmesano.
5º Volvemos a mezclar todo hasta que nos quede una mezcla homogénea y terminamos con pimienta negra al gusto.
6º Y listo! Ahora sólo queda disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (375 g)	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	745 kcal	37 %
PROTEÍNA	16 g	58 g	117 %
H. CARBONO	12 g	47 g	18 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	36 g	51 %
GRASAS SATURADAS	4 g	14 g	70 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	504 mg	1889 mg	79 %