nutrium

Inma Castro

LANGOSTINOS CON SALSA TERIYAKI Y ARROZ*

1 porción

INGREDIENTES

- 10 unidades de langostinos
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 60 gramos de salsa de soja
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de miel
- 50 gramos de arroz integral, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Para la salsa: mezclar en un bowl la salsa de soja, el diente de ajo bien picado y la cucharada de miel.

2º En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear los langostinos. Una vez listos, retirar y saltear los pimientos cortados a tiras.

3º En otra sartén a fuego medio, añadir la salsa (soja + miel). Dejar espesar un poco y echar los langostinos junto con los pimientos.

4º Hervir el arroz integral y servir junto a los langostinos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (419 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	14 g	59 g	118 %
H. CARBONO	13 g	55 g	21 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	967 mg	4053 mg	169 %