



WOK DE VEGETALES Y CAMARONES AL CURRY

Receta de @beautyfreak.room

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz yamaní previamente hervido por unos 45 minutos aprox.
- 1 fuente con vegetales para WOK: apio, zanahoria rallada, brotes de soja, brotes de brócoli (pueden conseguirse las hortalizas ya listas para wok, 1 bandeja de 200gr)
- 1 taza de camarones cocidos
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 o 2 cucharadas soperas de salsa de soja baja en sodio
- Jugo de medio limón
- Agua potable o caldo de verduras casero

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rociar una sartén grande con spray vegetal, calentarla y agregar los vegetales.
- 2º Calentar agua o caldo de verduras en una olla chica aparte y condimentar con abundante curry, unas gotas de salsa de soja, una pizca de ajo en polvo, el jugo de limón y otros condimentos a gusto.
- 3º Ir agregándole chorritos del agua de cocción a los vegetales y cocinarlos con tapa hasta el punto de cocción deseado.
- 4º Aparte cocinar los camarones a la plancha. Una vez listos: servirlos sobre un colchón de arroz y disponer los vegetales al costado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [696 g]	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	222 kcal	11 %
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	8 mg	55 mg	18 %
SODIO	448 mg	3118 mg	130 %
H. CARBONO	4 g	29 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	21 g	—