Lucia Natividad Sanchis Benitez
Técnico Superior en Dietética · CV028 25

PASTA DE SOJA CON GAMBAS Y CALABACÍN.

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de espagueti de soja GutBio
- 300 gramos de calabacín, crudo
- 250 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja (26 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir la pasta.
2º Saltear las gambas. Mientras pela y trocea el calabacín.
3º Cuando las gambas estén salteadas reservar y saltear el calabacín con aceite de oliva. Cuando el calabacín esté salteado añadir las gambas reservadas. Añadimos la pasta hervida y escurrida y la salsa de soja. Salteamos todo junto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (636 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	532 kcal	27 %
PROTEÍNA	12 g	74 g	149 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	59 %
SODIO	311 mg	1978 mg	82 %