



POTAJE DE GAMBONES CON ALCACHOFAS RYN

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 170 gramos de gamba
- 140 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 guarnición de alcachofa, [220 g]
- 75 gramos de leche evaporada
- 45 gramos de cebolla
- 1 cucharada sopera de guisantes en conserva [20 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y poner a hervir la alcachofa y los guisantes unos 15m (también puedes usarlos de los que ya vienen en conserva)
- 2º Mientras, pelar los gambones/gambas y saltearlos en la sartén.
- 3º En esa misma sartén, pochar la cebolla cortada en juliana. Salpimentar al gusto.
- 4º Una vez esté la cebolla pochada, Echar la leche evaporada y cuando empiece a hervir, incorporar los guisantes y los garbanzos.
- 5º Rehoga un poco y emplata. Añade por encima las alcachofas y las gambas y ya por último echa por encima la salsa que ha quedado en la sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [581 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	483 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	51 g	101 %
H. CARBONO	6 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	20 g	79 %
SODIO	193 mg	1124 mg	47 %