



AGUACATE RELLENO DE MANGO Y GAMBAS RYN

1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de aguacate
- 150 gramos de gamba
- 125 gramos de mango, crudo (media unidad)
- 23 gramos de zumo de limón, fresco (1 cucharada y media)
- 3 gramos de menta, fresca
- 1 gramo de guindilla (si te gusta un toque picante)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los aguacates por la mitad y vaciar. Añadir un poco de sal y limón
- 2º Lavar y cortar el mango
- 3º En una sartén con un poco de aceite, calentar el mango añadiendo un poco de cayena o guindilla, retirar el picante una vez rehogado.
- 4º En una sartén con un poco de aceite, calentar el mango añadiendo un poco de cayena o guindilla
- 5º En la misma sartén saltear las gambas
- 6º Mezclar todo y poner las hojas de menta por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (457 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	479 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	6 g	27 g	10 %
AZÚCARES	4 g	17 g	18 %
GRASA	6 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	302 mg	1378 mg	57 %