

BROCHETAS DE GAMBAS Y JAMÓN

INGREDIENTES

- 80 gramos de gamba roja o bien 8 langostinos
- 40 gramos de jamón o chorizo
- 15 gramos de aceite de oliva, virgen

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tomar un palo de brocheta y armar las gambas con los tacos de jamón (o rodajas de chorizo) alternándolos hasta llenar el palo. Armar unas 4 brochetas.
- 2º Mezclar en un bol el aceite de oliva, un diente de ajo chafado, sal y pimienta. Remover y barnizar la brocheta por ambos lados.
- 3º Calentar una plancha o sartén. Cuando esté caliente, cocinar las brochetas un par de minutos por cada lado. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	19 g	38 %
H. CARBONO	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	812 mg	34 %