

## WOK DE GAMBAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad grande de pimiento verde, crudo [160 g]
- 7 unidades medianas de gamba roja, cruda [175 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla a medias lunas y saltear en el wok con una pizca de aceite y sal
- 2º Cuando la cebolla esté transparente, añadir los pimientos rojo y verde cortados a tiras
- 3º Saltear unos minutos
- 4º Añadir las gambas peladas y dejar que se salteen junto con las verduras unos 5 minutos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [416 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 42 kcal   | 173 kcal            | 9 %   |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 12 g                | 23 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 10 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 10 g                | 11 %  |
| GRASA             | 2 g       | 9 g                 | 12 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 18 %  |
| SODIO             | 41 mg     | 170 mg              | 7 %   |