



### GAMBERI AGLIO E ALLORO

I gamberi aglio e alloro sono un antipasto saporito e semplice da preparare. I gamberi infatti hanno bisogno di una cottura relativamente breve e con pochi e semplici ingredienti, porterai in tavola un antipasto di mare diverso dal solito, profumato e leggero.

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 500 grammi di gamberi
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 3/4 spicchi di aglio, fresco sbucciato
- q.b di origano, sale, pepe
- 5-6 foglie di alloro

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Per preparare i Gamberi aglio e alloro, inizia mettendo a scaldare in una padella capiente 2 cucchiaini di olio di oliva, accendi il fuoco al massimo e lascialo scaldare, dopodiché metti a rosolare 5-6 spicchi di aglio sbucciati, fino a quando avranno iniziato a prendere colore. Aggiungi a questo punto 5-6 foglie di alloro e 500 g di gamberi o mazzancolle puliti e sgusciati, aggiustali di sale e pepe e lasciali cuocere per qualche minuto, mescolando spesso. Non appena i gamberi saranno cotti secondo i tuoi gusti, spegni il fuoco e servili subito in tavola.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (135 g)	% AR
ENERGIA	102 kcal	137 kcal	7 %
PROTEINE	13 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	4 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	4 g	5 g	6 %
LIPIDI	4 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	136 mg	183 mg	8 %