



GAMBERI AL LIME

I gamberi al lime sono un secondo gustoso caratterizzato da un sapore fresco e agrumato. Da accompagnare con una pasta o riso integrale. Si possono consumare sia in versione cruda o cotta.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di pomodori maturi
- 1 unità grande di cipolla, rossa (200 g)
- 1 bicchiere medio (da acqua) di succo di limone (200 g) o lime
- 2 pizzichi di sale e pepe
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- q.b di coriandolo
- 1000 grammi di gamberi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Iniziate pulendo i gamberi, rimuovendo la testa e il carapace. Potete lasciare la coda per un effetto più decorativo. Lavate i lime e grattugiate la scorza di uno solo. Tagliateli a metà e spremeteli in una ciotola.
- 2° Tritate l'aglio e il peperoncino ed aggiungeteli al succo di lime insieme alla scorza grattugiata. Mescolate bene e lasciate marinare i gamberi per almeno 30 minuti in frigorifero.
- 3° Ultimata la marinatura: aggiungere tutti gli altri ingredienti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (319 g)	% AR
ENERGIA	65 kcal	207 kcal	10 %
PROTEINE	8 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	4 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	4 g	12 g	13 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	6 %
SODIO	162 mg	519 mg	22 %