



SALTEADO DE GAMBAS CON VERDURAS

Plato rápido que se pueden utilizar todos los ingredientes congelados menos el calabacín

 2 porciones

INGREDIENTES

- 6 unidades de tomate cherry
- 200 gramos de gamba [pueden ser congeladas]
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen extra [18 g]
- 200 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g] concongelada
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta todas las verduras en trozos de similar tamaño.
- 2º Añade un chorrito de aceite de oliva en una sartén y saltea primero las gambas con especias al gusto. Pasados un par de minutos retíralas y resérvalas.
- 3º Añade otro poco de aceite a la sartén y vuelca todas las verduras. Saltéalas, échales un poquito de sal y cocínalas unos 10 minutos máximo para que queden hechas pero no en exceso. Añade a la sartén las gambas y mezcla.
- 4º Puedes servirlo en dos platos porque ya está listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [325 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	70 mg	227 mg	9 %