Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

LANGOSTINOS O GAMBAS CON PASTA INTEGRAL

Cantidades para 1 persona

1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de espagueti integral crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra (2 g)
- 1 cucharadita de orégano molido (2 g)
- un puñito de cilantro picado crudo opcional
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 6 langostinos sin cocer

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Coce los tomates en agua, después licúalos con cebolla, diente de ajo, sal,pimienta y orégano.

2º Una vez licuado, pasa la mezcla por un colador. Solo necesitaremos lo que se coló (el caldito)

3º En un sartén agrega poquito aceite y cuando este caliente, añade la salsa que licuaste y mezcla bien unos 3-4 minutos hasta que llege a hervor.

4º Añade los langostinos sin cáscara y deja reposar unos 5 minutos, hasta que esté cocido y la salsa empiece a hervir, ya puedes apagarlo.

5º Deja reposar unos 5minutos con el sartén apagado para que se concentren mejor los sabores.

6º Al servir coloca primero la pasta ya cocida, un poco de salsa con las gambas o langostinos y de manera opcional,puedes añadirle al final un poco de albahaca, también le da un sabor especial.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (500 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	457 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	39 g	78 %
H. CARBONO	12 g	59 g	23 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	77 mg	384 mg	16 %