



BROCHETA DE LANGOSTINOS

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 5 unidades medianas de langostino [200 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pinchar los langostinos en un palo de brocheta
- 2º Pintar con una picada de ajo perejil y Aove
- 3º Hacer a la plancha por ambos lados 5 minutos en total o en aifryer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [86 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	23 g	20 g	39 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	288 mg	246 mg	10 %