



## 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 airfryer

### 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 %  |