



JUDÍAS VERDES CON GAMBAS, HUEVO Y CHERRY

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de judías verdes guisadas
- 1 ajo
- 1/2 cebolla
- 10 gambas congeladas
- 5 tomates cherry
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta molida
- especias al gusto
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Descongela tus gambas en la nevera unas horas antes. Lávalas, retira la parte negra si fuera necesario y reserva. Mete tus judías verdes congeladas en agua caliente durante 3 minutos, escurre y reserva. Pica la cebolla y el ajo. Corta tus tomates por la mitad. En una sartén caliente echa un poco de AOVE, añade el ajo y saltea un par de minutos. Añade la cebolla y saltea 5 minutos más. Ahora, pon tus gambas y saltea hasta que se intensifique su color e incorpora las judías verdes y los tomates. Salpimenta a tu gusto, rehoga bien y déjalo un par de minutos más para que se mezclen sabores. El huevo puedes hacerlo al final con la tapadera para que cuaje. Puedes añadir las judías verdes en conserva si fuera el caso .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [403 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	43 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	338 mg	1363 mg	57 %