



## LANGOSTINOS SALTEADOS CON VERDURA

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 20 unidades medianas de langostino, crudo [800 g]
- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo [300 g]
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la verdura y cortar en daditos o en juliana y saltear en la sartén a fuego lento. Cuando la verdura esté más blandita añadir los langostinos crudos.
- 2º Si las gambas son cocidas pelar y añadir a la mitad de la cocción de las verduras
- 3º Añadir los langostinos al salteado y seguir cocinando hasta que la verdura este en su punto. añadir salsa de soja como aderezo, si quieres mas sabor a marisco, hervir las colar en agua y añadir a las verduras hasta su evaporación

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [508 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	41 g	82 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	15 g	16 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	100 mg	508 mg	21 %