



## 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 %  |