



## ESPAGUETIS AL AJILLO CON GAMBAS -HC

 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de espagueti crudo
- 5-6 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda [72 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 120 gramos de champiñón, crudo o 1 lata pequeña de champiñón, en conserva [125 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 80 gramos de pimiento rojo, crudo, aprox medio pimiento
- 1 cucharada de postre de guindilla, picante [2 g] depende del gusto
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cocer la pasta si puede ser 6 horas antes o un Día antes
- 2º Las gambas si no están cocidas. La cocemos en agua hasta cubrir. Cuando termine escurrimos y reservamos el caldo. Pelamos las gambas. Y todas las cáscaras las metemos en el agua previamente reservada. Y cocemos durante unos 5 minutos y estrujamos para Obtener el sabor a marisco. Volvemos a reservar el caldo.
- 3º En una sartén sofreímos la cebolla El ajo y el champiñón y el pimiento
- 4º En una sartén sofreímos la cebolla El ajo y el champiñón y la guindilla, si quieres pique estrujar si no dejarla entera
- 5º Cuando esté todo pochadito añadir Las gambas la pasta y el agua reservada aprox 1 vaso. y dejar que se consuma sal pimentar al gusto y servir con perejil
- 6º foto de: [https://www.freepik.es/foto-gratis/plato-fideos-camarones-mariscos-italianos\\_31408410.htm#query=espagueti%20langostinos&position=11&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/foto-gratis/plato-fideos-camarones-mariscos-italianos_31408410.htm#query=espagueti%20langostinos&position=11&from_view=search&track=ais) >Imagen de dashu83</a> en Freepik

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [327 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 96 kcal   | 316 kcal            | 16 %  |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 18 g                | 36 %  |
| H. CARBONO        | 14 g      | 45 g                | 17 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 7 g                 | 8 %   |
| GRASA             | 2 g       | 7 g                 | 10 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 5 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 5 g                 | 21 %  |
| SODIO             | 150 mg    | 492 mg              | 21 %  |