




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  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 >Imagen de dashu83 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 %