



## ENSALADA TEMPLADA DE GAMBONES

 20 minutos

 4 porciones

### INGREDIENTES

- 12 Tomatitos de tomates cherrys (144 g)
- 2 chalotas
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g) al gusto
- ENSalada de brotes tiernos mercadona
- 1 cucharadita de sal (6 g)AL GUSTO
- 1 cucharadita de pimienta molida (2 g)AL GUSTO
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana (15 g)
- 12 gambones crudos
- queso grana padano en trozos o cualquier otro

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partir los tomates cherry y las chalotas en trocitos pequeños.
- 2º Agregar aceite a la sartén referir las chalotas y añadir los gambones y freír por los dos lados, añadir el perejil

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [206 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	198 kcal	10 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	40 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	491 mg	1014 mg	42 %