



ESPAGUETIS CON GAMBAS

🕒 25 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda [80 g]
- 100 gramos de gambas peladas, congeladas --> 3 puñados
- Una pizca de pimienta negra
- Una pizca de sal
- Cayena
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Cebollino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece los espaguetis con una pizca de sal. Opcional: cuela y escurre la pasta cuando estén hechos.
- 2º En una sartén, con un poco de aceite, sofríe un ajo y un poco de cayena. Incorpora las gambas y cocínalas.
- 3º Añade la pasta a la sartén. Remueve todo para que se integren todos los ingredientes y sabores. Por último, añade pimienta negra.
- 4º Opcional: añade cebollino picado por encima del plato. **Puedes añadirle más ingredientes como: cebolla, tomates cherrys...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [193 g]	% DDR
ENERGÍA	216 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	54 %
H. CARBONO	30 g	59 g	23 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	21 %
SODIO	401 mg	774 mg	32 %