



SALTEADO DE GAMBAS CON VERDURAS_ 1 RACIÓN GRANDE

Añade gran cantidad de verdura, sin miedo. Puedes añadir otras verduras.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad canario de tomate [75 g] = 6 unidades de tomate cherry
- 10 cucharadas soperas colmadas de gamba pelada, congelada, Mercadona (150 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- 1/4 de calabacín grande
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen [9 g]
- Especias y sal al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las verduras.
- 2º En una sartén con aceite, saltea las gambas con especias al gusto. Retíralas cuando estén hechas.
- 3º Vuelve a añadir aceite a la sartén, añade las verduras cortadas para saltearlas. Añade sal y especias al gusto. Cuando las verduras estén hechas, añade las gambas y mezcla todo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [471 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	249 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	52 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	192 mg	904 mg	38 %