



PASTA CON HUEVO Y GAMBAS [1,5P-2,5HC-2G]

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda [80 g]
- 120 gramos de gamba, hervida
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mientras hierves la pasta en una olla, por otro lado sofríe las gambas con el pimiento.
- 2º Una vez este doradito, añade el huevo batido.
- 3º Añade el perejil, nuez moscada, sal y pimienta y a continuación la pasta sin gluten
- 4º Puedes dejar caer también un poco del agua de hervir la pasta y cocinarlo todo un poco junto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [440 g]	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	646 kcal	32 %
PROTEÍNA	10 g	42 g	85 %
H. CARBONO	15 g	65 g	25 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	268 mg	1179 mg	49 %