



PASTA CON HUEVO Y GAMBAS [2,5P-4HC-2G]

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 130 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 150 gramos de gamba, hervida
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 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 [566 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	888 kcal	44 %
PROTEÍNA	11 g	61 g	122 %
H. CARBONO	18 g	101 g	39 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	269 mg	1522 mg	63 %