



## GAMBAS AL CURRY CON ARROZ (2,5P-4HC-2G)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 25 gramos de vino blanco
- 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/2 cucharada sopera de curry [3 g]
- 1/2 taza de caldo de pescado [120 g]
- 1/2 vaso pequeño de leche de coco [57 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 280 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 100 gramos de arroz

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla en juliana y echarla en una sartén a fuego alto con aceite de oliva, dejando que se vaya pochando, echando entonces el vino blanco, hasta que reduzca (si no huele a alcohol estará).
- 2º Entonces, echar el tomate triturado, el curry en polvo y la guindilla; debe reducir, cambiando un poco a color anaranjado
- 3º Tras ello, echar caldo de verduras/fumet/caldo de pescado y esperar que hierva.
- 4º Entonces bajamos un poco el fuego y echamos las gambas durante unos minutos y ya estará hecho.
- 5º Añadir el arroz cocido junto con el resto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [918 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	901 kcal	45 %
PROTEÍNA	7 g	64 g	128 %
H. CARBONO	11 g	103 g	40 %
AZÚCARES	0 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	12 g	62 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	120 mg	1102 mg	46 %