



GAMBAS AL CURRY CON ARROZ (2P-2,5HC-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]
- 220 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 50 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 [808 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	656 kcal	33 %
PROTEÍNA	6 g	50 g	100 %
H. CARBONO	7 g	60 g	23 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	12 g	60 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	122 mg	983 mg	41 %