



JUDÍAS VERDES CON GAMBAS Y CHERRY

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de judías verdes guisadas
- 1 ajo
- 1/2 cebolla
- 10 gambas congeladas
- 5 tomates cherry
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta molida
- especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Descongela tus gambas en la nevera unas horas antes. Lávalas, retira la parte negra si fuera necesario y reserva. Mete tus judías verdes congeladas en agua caliente durante 3 minutos, escurre y reserva. Pica la cebolla y el ajo. Corta tus tomates por la mitad. En una sartén caliente echa un poco de AOVE, añade el ajo y saltea un par de minutos. Añade la cebolla y saltea 5 minutos más. Ahora, pon tus gambas y saltea hasta que se intensifique su color e incorpora las judías verdes y los tomates. Salpimenta a tu gusto, rehoga bien y déjalo un par de minutos más para que se mezclen sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (353 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	6 g	19 g	7 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	367 mg	1297 mg	54 %