Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BROCHETAS DE GAMBA Y CHERRY

1 porción

INGREDIENTES

- 6-8 tomates cherrys
- 6-8 gambas hervidas
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén caliente añade un chorrito de aceite para saltear las gambas hasta que estén listas.
2º Lava tus tomates y deja escurrir
3º Prepara tus brochetas alternando tomates y gambas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (299 g)	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	168 mg	502 mg	21 %