Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ÑOQUIS CON GAMBAS Y VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 100-120 gramos de ñoquis
- 1/4 unidad mediana de puerro, crudo (38 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (20 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 80 gramos de gamba quisquilla, congelada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cuece los ñoquis segun el fabricante y reserva. Corta las verduras y saltea con un chorrito de aceite hasta pochar. (puedes poner un chorrito de vino blanco para cocer y dejar evaporar) Añade los mejillones escurridos y salpimienta al gusto. Incorpora ahora los ñoquis y mezcla bien. Sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (277 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	43 %
H. CARBONO	17 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	444 mg	1231 mg	51 %