



## 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 según 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 salpimenta 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 %  |