



ÑOQUIS CON ESPINACAS Y LANGOSTINOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de espinacas Congeladas (Hacendado)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 130 gramos de gnocchi (Hacendado)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 100 gramos de langostinos Cocidos y Pelados
- Especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos las espinacas y las salteamos en una sartén con los dientes de ajo muy picaditos
- 2º En una sartén con un poco de aceite de oliva rehogamos los langostinos.
- 3º Ponemos una cacerola con agua y sal al fuego. Cuando empiece a hervir, añadimos el paquete de ñoquis. Una vez que estos suban a la superficie podemos apartarlos del fuego. Escurrimos y reservamos.
- 4º Añadimos los ñoquis a la sartén, removemos todos, apartamos del fuego y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	40 %
H. CARBONO	17 g	51 g	19 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %