



SALTEADO DE GAMBAS CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 tomates cherrys
- 100 gramos de gamba quisquilla congelada o cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen extra [2 g]
- 1/4 de pimiento rojo congelado
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g] congelada
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta todas las verduras en trozos de similar tamaño.
- 2º Añade un chorrito de aceite de oliva en una sartén y saltea primero las gambas con especias al gusto. Pasados un par de minutos retíralas y resévalas.
- 3º Añade otro poco de aceite a la sartén y vuelca todas las verduras. Saltéalas, échales un poquito de sal y cocínalas unos 10 minutos máximo para que queden hechas pero no en exceso. Añade a la sartén las gambas y mezcla.
- 4º Puedes servirlo en dos platos porque ya está listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [385 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	44 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	58 mg	225 mg	9 %