Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SALTEADO DE GAMBAS CON TRIGUEROS Y AJETES

10 minutos
10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de langostino (gambas, camarones, etc.)
- 5 unidades de espárrago, verde (125 g)
- 30 gramos de ajo tiernos
- Pimienta negra molida
- Sal
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Opción 1, con alimentos frescos: 1 - Trocear los espárragos y los ajos tiernos. 2 - Calentar un poco de aceite en la sartén, añadir los espárragos, los ajos tiernos, las gambas, sal y pimienta. 3 - Saltear unos 5-7 minutos hasta que esté tierno.

2º Opción 2, con producto congelado preparado: 1 - Podemos descongelar la mezcla directamente en la sartén o en el microondas en un recipiente para ello. 2 - Saltear con aceite de oliva y pimienta durante 3 minutos.

3º Suelen vender una mezcla de ajos tiernos, espárragos y gambas en la mayoría de supermercados. Puede servirse con huevo revuelto, con tostadas, con mozzarella, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (223 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	42 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	199 mg	442 mg	18 %