



## PASTA CREMOSA AL LIMÓN CON CAMARONES

1 porción

### INGREDIENTES

- 80 gramos de camarón, fresco, crudo, carne de cola
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 0.1 copa de vino blanco seco [10 g] o 0.1 tazas de caldo [24 g]
- 1/4 taza de yogur Natural sin endulzar [50 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 60gr de pasta integral en seco
- Chorrillo de limón

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén a fuego medio, saltear en aceite de oliva los camarones 1-2 mins por cada lado hasta que cambien a color rosado. Retirar y reservar. \*\*\*\*\* SE PUEDE COMPRAR CONGELADOS (DESCONGELAR Y COCINAR)
- 2º En la misma sartén, sofreír el ajo picado. Añadir el vino o caldo de verduras hasta que se reduzca la salsa.
- 3º Dejar enfriar un poco y fuera del fuego agregar el yogurt natural, jugo y ralladura de limón, sal y pimienta y revolver
- 4º Regresar a la salsa los camarones cocidos y mezclar todo con la pasta cocida, con un poco de agua de la cocción.
- 5º Decorar con perejil picado y servir.
- 6º Nota: puedes variar esta receta con pechugas de pollo en tiritas o vegetales asados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [308 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	313 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	52 %
H. CARBONO	13 g	39 g	15 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	2 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	27 mg	82 mg	3 %