



JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON GAMBAS

 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de judías verdes en conserva [225 g]
- 3 cucharadas soperas colmadas de gamba quisquilla, congelada [39 g]
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo [75 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el ajo y cortar el puerro, saltearlos 2-3 minutos en la sartén y añadir las gambas congeladas. Mover y cocinar hasta que se consuma el agua.
- 2º Escurrir y lavar las judías verdes de bote y agregar a la sartén. Saltear 3-4 minutos.
- 3º Salpimentar al gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [310 g]	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	116 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	20 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	231 mg	715 mg	30 %