



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 % |