

SALTEADO DE CALABACÍN CON GAMBAS

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gr de calabacín o 150 gr de espárrago, verde
- 150 gramos de gamba roja, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 diente de ajo [OPCIONAL]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar un poco de aceite en una plancha o parrilla y cocinar las gambas directamente congeladas o frescas. Saltear hasta que empiecen a coger color y sazonarlas con un poco de sal y pimienta. Reservar. Mientras se hacen las gambas, lavar el calabacín/ espárragos y cortar en dados no muy pequeños, aproximadamente.
- 2º Saltear el calabacín / espárrago o ambos según elección.
- 3º Saltear el calabacín / espárrago o ambos según elección.
- 4º Bajar un poco la potencia del fuego y saltear unos minutos más, removiendo continuamente. No cocinar mucho las verduras. Agregar las gambas cuando la verdura esté casi en su punto.
- 5º Servir con un poco de perejil o eneldo espolvoreado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	190 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	46 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	138 mg	345 mg	14 %