

## ESPIRALES DE CALABACÍN C/ GAMBAS Y MAYONESA DE AGUACATE

 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- Yogur natural
- 1/2 aguacate
- Aceite de oliva (15 ml para la salsa y 5 para las gambas)
- Espirales de calabacín (200 gr)
- 1 puñado de gambas (10-12 unidades)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º "Mayonesa de aguacate": batir 15 ml de aceite de oliva, el 1/2 aguacate y el yogur, hasta que alcance la textura deseada.
- 2º Saltear las gambas a la sartén, y cuando ya estén hechas añadimos las espirales de calabacín, y volvemos a saltear.
- 3º Añadimos especias al gusto: perejil, provenzales...
- 4º Añadimos la mayonesa de aguacate junto con las espirales.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (502 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	455 kcal	23 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	50 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	7 g	33 g	48 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	84 mg	420 mg	17 %