

CREMA DE AGUACATE, MELÓN Y GAMBAS

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de aguacate, crudo
- 500 gramos de melón, crudo
- 250 gramos de gamba roja, cruda
- 1 vaso de limón, zumo, fresco (175 g)
- 500 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 2 gramos de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pasa por la plancha las gambas peladas y reserva
- 2º Tritura los aguacates y el melón trocados, junto con el zumo de limón y una pizca de jengibre, en el vaso de la batidora
- 3º Rectifica su textura con agua fría para conseguir una crema muy ligera
- 4º Sirve con las gambas por encima y adereza con aceite de oliva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (608 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	470 kcal	23 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	34 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	34 %
SODIO	38 mg	232 mg	10 %