nutrium

Marta Mató Hereu

CREMA DE AGUACATE, MELÓN Y GAMBAS

4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de aguacate, crudo
- 250 gramos de melón, crudo
- 200 gramos de gamba roja, cruda
- 1 vaso de limón, zumo, fresco (175 g)
- 300 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 (358 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	24 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	48 mg	173 mg	7 %