

## WOK DE GAMBAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad grande de pimiento verde, crudo [160 g]
- 7 unidades medianas de gamba roja, cruda [175 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla a medias lunas y saltear en el wok con una pizca de aceite y sal
- 2º Cuando la cebolla esté transparente, añadir los pimientos rojo y verde cortados a tiras
- 3º Saltear unos minutos
- 4º Añadir las gambas peladas y dejar que se salteen junto con las verduras unos 5 minutos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [416 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	23 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	41 mg	170 mg	7 %