

ESPAGUETIS DE ZANAHORIA Y GAMBAS AL AJILLO



| Fácil



| 25 min.



| 4 raciones



| 2,46 €/ración

INGREDIENTES

- 1,2 kg zanahoria
- 400 g puerro
- 200 g cebolla
- 3 dientes de ajo
- 80 ml aceite oliva virgen extra
- 500 g gamba pelada congelada
- Sal.
- Cayena (guindillas).



ALÉRGENOS




CRUSTÁCEOS

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar la zanahoria en forma de espagueti.
2. Cortar el puerro y la cebolla en tiras. Por otro lado, cortar el ajo muy picadito.
3. En una sartén poner un poco de aceite con el puerro y la cebolla y sofreír durante un par de minutos.
4. A continuación, añadir los espaguetis de zanahoria a fuego medio-bajo. Salpimentar al gusto.
5. Por otro lado, en una sartén calentar dos cucharadas de aceite, añadir el ajo picado, las guindillas y las gambas.
6. Saltear durante un par de minutos hasta que estén doradas, comprobar de sabor.
7. Añadir el salteado de gambas al sofrito de verdura, remover, rectificar de sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 418 Kcal	hidratos de carbono 22 g	azúcares 22 g	Grasas 23 g	grasas saturadas 3 g	Proteínas 26 g	Fibra 8,5 g	Sal 1,3 g
---	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si queda cebolla sobrante de la receta, evita desecharla. ¡Guárdala en un recipiente para usarla en otra preparación!
- Aprovecha las hojas del puerro para dar sabor a tu caldo casero.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Las gambas son ricas en vitaminas B3, B12, D, E y K, además de tener un alto contenido de proteínas.
- El uso de aceite de oliva en tus recetas puede proporcionar numerosos beneficios debido a su alto contenido de grasas saludables.