

GUISETES CON GAMBAS



INGREDIENTES

- 300 gr guisantes congelados
- 200 gr cebolla
- 200 gr zanahoria
- 200 gr puerro
- 300 gr gamba arrocera pelada
- 2 dientes ajos
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Curry en polvo, perejil y sal al gusto.
- 75 ml leche



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Colocas en una olla o sartén, dos cucharadas de aceite, cebolla picada y curry en polvo.
2. Cuando se tenga una pasta homogénea, añadir el ajo, puerro, zanahoria, los guisantes y un poco de leche.
3. Cuando empiece a hervir, colocar las gambas peladas.
4. Colocar sal y remover para integrar sabores, rectificar y servir con perejil picado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía 157 Kcal	hidratos de carbono 12,8 g	azúcares 9,5 g	grasas 4,5 g	grasas saturadas 1 g	proteínas 12,2 g	fibra 8 g	sal 1,2 g
------------	------------------------	-------------------------------	-------------------	-----------------	-------------------------	---------------------	--------------	--------------



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- La temporada de guisantes es en abril y mayo. En estos meses puedes hacer la receta con guisantes frescos, aunque los guisantes congelados son una opción saludable.
- El guisante es una buena fuente de proteína vegetal.
- Congela las partes del puerro, cebolla y zanahoria que no utilices para hacer caldo.
- Si usas guisantes frescos puedes utilizar las vainas para hacer crema.
- Comprar verdura/hortaliza congelada es la mejor opción de consumir alimentos fuera de temporada de forma económica y saludable.