

GUISETES CON GAMBAS



| Media



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,95 €/ración

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 198 Kcal	hidratos de carbono 15,7 g	azúcares 15,2 g	grasas 9 g	grasas saturadas 1 g	proteínas 4 g	fibra 5,5 g	sal 3 g
------------	------------------------	-------------------------------	--------------------	---------------	-------------------------	------------------	----------------	------------



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Los espárragos destacan por su contenido en fibra, así como sus propiedades diuréticas y antioxidantes.
- La parte más fibrosa del tallo la puedes guardar y aprovecharla en cremas o caldos.
- La temporada de espárragos es de marzo a junio, prueba a hacer esta receta con espárragos blancos frescos. A continuación, te indicamos cómo cocinarlos:
 1. Ponemos a hervir una olla con agua, por cada litro de agua ponemos 6 gr de sal y 2 gr de azúcar (para eliminar el sabor amargo).
 2. Con un pelador pelamos cada espárrago, quitando solo la parte superficial, desde la yema a la base, y cortamos unos 2-3 cm de la base.
 3. Con una goma o un hilo hacemos un manojo. Cuando el agua esté a punto de hervir los metemos dejando las yemas fuera del agua.
 4. El agua no tiene que hervir a borbotones, solo estar a punto de hervir. Los dejamos unos 12-15 min.
 5. Les damos la vuelta y sumergimos en el agua la parte de las yemas, cocemos durante 8-10 min.
- Cuando compres conservas, guarda los tarros de cristal para hacer tus propias conservas.