

GAMBA PELADA



INGREDIENTES

Gambas (*Parapenaeopsis* spp.), (crustáceos), agua, sal corrector de acidez citratos de sodio).

ALÉRGENOS

Crustáceos.

PREPARACIÓN

Olla: No es necesario descongelar. Hervir el agua añadiendo un poco de sal. Introducir las gambas en el agua y volver a hervir. Dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos aprox.

Sartén: Descongelar el producto. Calentar mantequilla o aceite. Añadir las gambas y dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos aprox. Añadir a continuación un poco de perejil. Servir con salsa al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	148/35	2%
Grasas (g)	0,5	1%
de las cuales saturadas (g)	0,2	1%
Hidratos de carbono (g)	0	0%
de los cuales azúcares (g)	0	0%
Fibra alimentaria (g)	0	-
Proteínas (g)	7,6	15%
Sodio/sal (g)	2,5	42%

IR*: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)