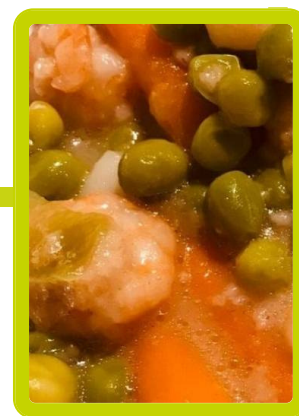


Guiso rápido de verdura y gambas



INGREDIENTES (6 PERSONAS)

- Bolsa de verduras congeladas (al gusto) de 1 kg.
- Aceite de oliva.
- 2 cucharadas soperas de harina integral.
- 400 g de gambas.
- 1L de caldo de verduras.



ELABORACIÓN

Cocer las verduras hasta que queden al dente.

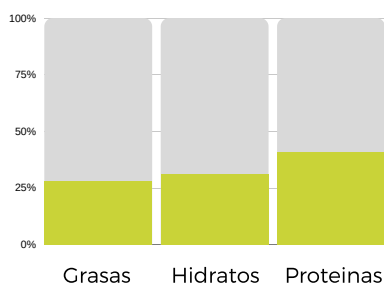
Calentar el aceite en una sartén y rehogar las gambas.

Posteriormente, añadir 2 cucharadas soperas de harina integral y mezclar hasta que quede integrada.

Verter 1 L de caldo de verduras, hasta cubrir, dar unas vueltas y dejar unos 5 minutos.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	226.5 kcal	54.79 kcal
Grasas	6.88 g	1.66 g
Hidratos	17.26 g	4.17 g
Proteínas	22.82 g	5.52 g
Fibra	7.41 g	1.79 g
Sal	2.15 g	0.52g



Consejo:
En caso de querer utilizar verduras de bote no habría problema, pero siempre revisando el etiquetado.