



Amanida de pasta amb alvocat i gambes

↓ **DESCARREGA T LA RECEPTE**



INGREDIENTS (4 persones)

- 280g de pasta de galets petita
- 2 avocats
- 4 grans d'all
- 400g de gambes
- 250g de tomàquets cherry
- 4 cullerades d'oli d'oliva

 **AFEGIR INGREDIENTS**



Has de tenir a casa :

all, oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	534 Kcal
Hidrats de Carboni	54,7 g
dels quals sucres	6,7 g
Proteïnes	16,5 g
Greixos	22,7 g
dels quals saturats	3,8 g
dels quals monoinsaturats	13,9 g
dels quals poliinsaturats	3,3 g
Fibra dietètica	6,7 g



Elaboració

- Bullir la pasta 10 minuts amb un polsim de sal, colar i reservar. Barrejar amb un raig d'oli d'oliva per a que no s'enganxi.
- Tallar l'all a làmines i daurar-lo en una paella amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Afegir, a continuació, les gambes congelades i saltar uns 2 minuts fins que estiguin fetes.
- Pelar i tallar els avocats a daus i tallar els tomàquets cherry per la meitat.
- Ajudar tots els ingredients en un bol i rectificar de sal.



Característiques nutricionals:

Plat ric en nutrients essencials, és a dir, proteïnes, hidrats de carboni complexos i greixos. La gamba és el principal aliment proteic, però a més és rica en minerals i vitamina E.

El nostre consell:

Si es vol augmentar la ingesta de fibra, la pasta pot ser integral. Per altra banda, en cas de fer un àpat més baix en greixos, es pot substituir l'alvocat per una altra verdura, com pastanaga ratllada, ceba o cogombre.

