



Pasta picante con gambas

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 300g de tallarines
- 200g de pimiento rojo (1 pimiento)
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cayena
- 300g de cebolla (2 cebollas)
- 300g de tomate triturado
- 300g de tomate triturado
- 4 dientes de ajo



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, ajo, cayena y sal.

Información nutricional per ración

Energía	529,5 Kcal
Hidratos de Carbono	62,9 g
de los cuales azúcares	11,5 g
Proteínas	38,7 g
Grasas	13,7 g
de las cuales saturadas	1,9 g
de las cuales monoinsaturadas	7,8 g
de las cuales poliinsaturadas	2 g
Fibra dietética	6,7 g



Elaboración

- Hervir los tallarines según el tiempo indicado en el envase. Colar y reservar.
- Cortar la cebolla y el pimiento a juliana y cocinarlos al microondas a potencia máxima durante 10 minutos.
- Después, pasar la verdura a una sartén o cazuela y saltearla con una cucharada de aceite. Pasados 2 minutos, añadir el tomate triturado y cocinar todo junto unos 5 minutos más. Triturar y reservar.
- Laminar el ajo y dorarlo en una sartén con tres cucharadas de aceite. Añadir, a continuación, la cayena y las gambas. Saltear 1 minuto e inmediatamente añadir la salsa de tomate, cebolla y pimiento.
- Calentar los tallarines con la salsa, o calentar por separado y servir la salsa por encima.

Características nutricionales:

Las gambas son un alimento proteico, rico en vitaminas y minerales, como el magnesio y el zinc. El pimiento es una hortaliza que, si comemos cruda, contiene el doble de vitamina C que una naranja. Aparte, contiene una alta cantidad de carotenos, una vitamina con muchas funciones y un antioxidante muy potente. En cuanto al ajo, tiene unas sustancias con propiedades muy beneficiosas para la salud cardiovascular.

Nuestro consejo:

Esta receta no sería recomendable para aquellas personas sensibles del estómago, ya que el conjunto de ajo, cayena y pimiento podrían ocasionar molestias.

