



## Pasta picant amb gambes

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 300g de tallarines
- 200g de pebrot vermell (1 pebrot)
- 4 cullerades d'oli
- 1 bitxo
- 300g de ceba (2 cebes)
- 300g de tomàquet triturat
- 600g de gambes
- 4 grans d'all



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva, all, bitxo i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	529,5 Kcal
Hidrats de Carboni	62,9 g
dels quals sucres	11,5 g
Proteïnes	38,7 g
Greixos	13,7 g
dels quals saturats	1,9 g
dels quals monoinsaturats	7,8 g
dels quals poliinsaturats	2 g
Fibra dietètica	6,7 g



### Elaboració

- Bullir les tallarines segons el temps indicat a l'envàs. Colar i reservar.
- Tallar la ceba i el pebrot en juliana i cuinar-los al microones a potencia màxima durant 10 minuts.
- Després, passar la verdura a una paella o cassola i saltejar-la amb una culleradeta d'oli. Passats 2 minuts, afegir el tomàquet triturat i cuinar tot junt uns 5 minuts. Triturar i reservar.
- Laminar l'all i daurar-lo en una paella amb tres cullerades d'oli. A continuació afegir el bitxo i les gambes. Saltar 1 minut i, immediatament, afegir la salsa de tomàquet, ceba i pebrot.
- Escalfar les tallarines amb salsa, o escalfar a part i servir la salsa per sobre.

### Característiques nutricionals:

Les gambes són un aliment proteic, ric en vitamines i minerals, com el magnesi i el zinc. El pebrot, si el mengem cru, és una hortalissa que conté el doble de vitamina C que la taronja. A part, conté una alta quantitat de carotens, una vitamina amb moltes funcions i un antioxidant molt potent. Pel que fa a l'all, té unes substàncies amb propietats molt beneficioses per a la salut cardiovascular.

### El nostre consell:

Aquesta recepta no seria recomanable per a aquelles persones amb un estómac delicat, ja que el conjunt d'all, bitxo i pebrot podria ocasionar malestar.

