Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Col con gambas

2 raciones · 245 kcal

Ingredientes

- ½ Col blanca (repollo) cortada en juliana
- 250gr de gambas peladas
- 4 dientes de ajo picados en brunoise
- 2 ramitas de perejil fresco picado (o congelado)
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	26 g
Grasas	9 g
Hidratos	18 g
Fibra	6,5 g

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove, el ajo, el perejil y doramos a fuego medio-alto durante unos 3-5 min.
2. Añadimos la col con una pizca de sal y pimienta y vamos cocinando a fuego medio unos 12-15 min, colocamos una tapadera a la sartén.
3. Cuando la tengamos pochada con un toque crunchi, subimos un poco el fuego, doramos unos 3 min.
4. Agregamos las gambas, seguimos cocinando 3-4 min más y ya estaría listo para servir.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya