Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Wok de verduras y gambas

30min · 2 raciones · 208 kcal

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 pimiento
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 100 ml de salsa de soja
- Champiñones o setas
- 10-12 gambas

POR RACIÓN

Proteínas	28 g
Grasas	1,6 g
Hidratos	25 g
Fibra	6,6 g

Elaboración

1. Lavamos y cortamos las verduras en Juliana
2. Las añadimos en una sartén con aceite a fuego medio, primero la cebolla, después la zanahoria, el calabacín y por último el pimiento. Dejamos que se fría 10 minutos
3. Mientras hervimos el brócoli
4. Añadimos el brócoli y medio vaso de soja, dejamos que se haga durante 10 minutos más. (Si transcurrido este tiempo las verduras han soltado mucho líquido, se lo quitamos)
5. Añadimos las setas o champiñones y removemos 5 minutos. Por último, las gambitas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta