

PLATOS PRINCIPALES

Pinchitos de brócoli, langostinos y espárragos trigueros

2 raciones · 187 kcal

Ingredientes

- 8 langostinos
- 4 espárragos trigueros
- Brócoli
- Sal
- Aceite de oliva
- Salsa de soja
- Almendras con alga wakame (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	17 g
Grasas	11 g
Hidratos	8 g
Fibra	3,2 g

Elaboración

1. Si el brócoli está congelado, lo hervimos primero
2. Si es fresco, lo salteamos directamente unos minutos en una sartén con aceite de oliva a fuego medio
3. Lavamos y partimos los espárragos por la mitad quitándoles la parte dura
4. Los salteamos unos minutos hasta que se doren, con aceite y sal
5. Retiramos todo y pasamos los langostinos por el mismo aceite
6. Montamos los pinchitos y los servimos con la salsa de soja y las almendras al gusto

RECOMENDACIONES

Se pueden acompañar con salsa de soja y almendras con alga wakame.

Hecho con CookNest