

## Revuelto de gambas y espárragos

**Ingredientes** (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona

Gambas peladas	80 g
Espárragos trigueros frescos	200 g
Huevo	60 g
Aceite de oliva virgen extra	12 g
Ajo	2 g
Sal y pimienta	



### **Elaboración:**

1. Lava los manojos de espárragos y retira la parte más dura del tallo y córtalos en trozos.
2. Pela los ajos, córtalos en rodajas finas y calienta el aceite de oliva virgen extra en una sartén grande.
3. Añade los espárragos y saltéalos durante 2 o 3 minutos. Enseguida incorpora las gambas peladas y el ajo. Salpimienta y revuelve hasta que las gambas estén casi en su punto. Añade el huevo batido.
4. Mezcla el revuelto de espárragos y gambas y sírvelo con un poco de limón (opción más saludable). También puedes aderezarlo a tu gusto, con salsa de soja o crema de vinagre balsámico, por ejemplo.

### **DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:**

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

**IMPORTANTE.** Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

### Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Crustáceos, huevo, sulfitos (si se añade vinagre), soja (si se añade salsa de soja).

### VALORACIÓN NUTRICIONAL:

Valoración Nutricional		
	100 Gr.	Total
<b>Gr. Receta</b>	100	355
Kcalorias	87.38	310.2
Kjulios	365.33	1296.91
Colesterol (mg)	69.3	246
Fibra (g)	0.85	3.02
Proteínas (g)	7.73	27.44
Glúcidos (g)	1.21	4.29
Grasas (g)	5.78	20.51
A. G. Mono. (g)	2.95	10.49
A. G. Poli. (g)	0.65	2.31
A. G. Satur. (g)	1.03	3.67
Vitamina A (µg)	68.28	242.39
Vitamina B1 (mg)	0.09	0.3
Vitamina B2 (mg)	0.12	0.42
Vitamina B6 (mg)	0.06	0.21
Vitamina B12 (µg)	0.35	1.26
Vitamina C (mg)	12.25	43.48
Vitamina D (µg)	0.3	1.05
Vitamina E (mg)	1.57	5.57
Niacina (mg)	0.87	3.1
Ácido Fólico (µg)	72.34	256.82
Sodio (mg)	25.59	90.84
Potasio (mg)	146.82	521.2
Calcio (mg)	26.42	93.78
Fósforo (mg)	68.28	242.38
Magnesio (mg)	9.74	34.58
Hierro (mg)	1.14	4.06
Cinc (mg)	0.55	1.96
Yodo (µg)	8.11	28.8

### Aportaciones nutricionales destacables:

Bajo aporte calórico. Aporta fibra, vitamina A, D y E, ácido fólico, potasio, calcio, fósforo, magnesio y yodo.

El alto contenido en colesterol es debido a la introducción del huevo, pero hay que aclarar que, además de aportar la indicada proteína de alto valor biológico, tiene inhibidores de absorción del colesterol y micronutrientes que resultan favorables en la protección cardiovascular (antioxidantes, lecitina, folatos y otras vitaminas del grupo B). También, presenta menor contenido en grasa saturada, en comparación con otros alimentos como la carne.