



SALTEADO DE GAMBAS, COL Y ANACARDOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 450 g de gambas peladas
- 85 g de anacardos
- 20 g de cebolletas
- 2 ramas de apio
- 250 g de zanahoria
- 175 g de champiñón
- 1 diente de ajo picado
- 20 ml de salsa de soja
- 50 ml de caldo de pollo
- 225 g de col rizada
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Coloca en una sartén a fuego medio y tuesta los anacardos hasta que empiecen a dorarse. Retíralos y reservalos.
- Echa el aceite en la sartén y caliéntalo. Sofríe a fuego medio la cebolleta, el apio, la zanahoria y las mazorquitas durante unos 4 minutos, sin dejar de remover.
- Incorpora los champiñones y deja que se doren. Añade el ajo y las gambas, removiendo hasta que adquieran un color rosado.
- Disuelve la fécula de maíz en la salsa de soja y el caldo de pollo. Vierte el líquido en la mezcla de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.7 g	Grasas 20.5 g
Kcal 316	Proteínas 16 g

gambas y remueve. Incorpora la col
y casi todos los anacardos. Déjalo
cocer unos 2 minutos.

- Adorna el salteado con lo
anacardos restantes.