



LANGOSTINOS AL TOMATE CON ALCACHOFAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de langostinos pelados
- 4 unidades de alcachofas
- 50 g de tomate triturado
- 20 g de mantequilla
- 2 g de perejil picado
- 5 g de ajo picado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Limpia las alcachofas y córtalas en cuartos.
- Dispón los langostinos pelados, el perejil picado y el ajo en una fuente untada con la mantequilla.
- Tapa con papel transparente para microondas y cuece en el horno a la máxima potencia 1 minuto.
- Agrega los ingredientes restantes y salpimienta.
- Tapa de nuevo y prosiga la cocción durante 3 minutos.
- Quita el ajo, deja que repose 1 minuto y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 3 g	Grasas 4.5 g
Kcal 113	Proteínas 12.5 g