

## ESPINACAS CON GAMBAS



### Ingredientes

---

- Una cucharada de aceite de oliva.
- De 6 a 8 gambas.
- Ajo picado
- Espinacas crudas y troceadas
- Sal y pimienta



### Elaboración

---

Pelamos las gambas.

Rociamos una sartén con una cucharada de aceite de oliva.

Doramos las gambas con ajo picado.

Añadimos las espinacas crudas y troceadas, y sazonamos con una pizca de sal y pimienta. A fuego vivo, mareamos las gambas y las espinacas durante 2 ó 3 minutos.

Este plato también puede hacerse con espinacas hervidas y muy bien escurridas.

De esta receta se puede servir tanto como se quiera. Las espinacas sólo tienen 23 kilocalorías en cada 100 gramos, y las gambas 96.

### RECUERDE:

---

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN