



CAMARONES CON VERDURAS EN LIMÓN

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 cda de paprika
- 1 cda de pasta de chile
- Jugo de limón (1), dividido
- 1 lb de camarones congelados, pelados y limpios
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 calabacín verde mediano, picado en medialunas
- 1 bolsa (8 oz) de guisantes en vaina, con las puntas cortadas

20 Min | Porciones 6

Información Nutricional		
6 porciones por envase		
Tamaño de la porción		(193g)
Cantidad por porción		
Calorías		220
% Valor Diario*		
Grasa Totales	4g	5%
Grasa Saturada	0.5g	3%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	95mg	32%
Sodio	480mg	21%
Carbhidrato Total	31g	11%
Fibra Dietética	3g	11%
Azúcares Totales	2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	14g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	65mg	6%
Hierro	1mg	6%
Potasio	234mg	4%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un tazón grande, mezclar la paprika, la pasta de chile y la mitad del jugo de limón. Añadir los camarones y mezclar otra vez.
3. En un sartén grande, calentar el aceite sobre fuego medio-alto. Añadir el ajo, el calabacín y los guisantes. Sofreír 5-7 minutos o hasta que estén casi blandos.
4. Añadir los camarones al sartén y cocinar 4-6 minutos o hasta que esté rosado. Añadir la otra mitad del jugo de limón. Mezclar bien.
5. Servir los camarones con verduras sobre el arroz.

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.


**ELIGE
COCINAR
EN CASA**