

Especial fiestas: Gambas y langostinos en salsa de crema

Especial fiestas: Gambas y langostinos en salsa de crema

[imprimir](#)



Seguimos dándote ideas para elaborar tus menús navideños, y por eso hoy te traemos una receta con **marisco y verduras**, sabrosa y muy saludable.

En un post anterior ya explicamos las numerosas propiedades de alimentos como las gambas o los langostinos, muy ricos en proteínas, vitaminas y minerales. Pero hoy, antes de presentarte la receta, queremos hablarte también de otro de los ingredientes que usaremos: el pimiento.

Una gran fuente de vitaminas

Existen pimientos dulces y picantes. Entre los primeros encontramos tres variedades a las que estamos muy acostumbrados: los rojos, los verdes y los amarillos.

Este vegetal destaca por su gran contenido en **vitamina C** y **vitaminas del grupo B** (como la **B6**, fundamental para un buen funcionamiento cerebral y del sistema nervioso central). El pimiento tiene un gran poder **antioxidante** y contiene **betacaroteno** (provitamina A), que ayuda a prevenir numerosas enfermedades graves y favorece la circulación.

Una receta 10

Las gambas y langostinos en salsa de crema son una receta sin gluten ni lactosa. Como ves, el marisco y las verduras la convierten en una comida **cardiosaludable** y también **light**. **Estradicional** y genial para **dietas infantiles**.

Cada ración aporta unas 220 calorías, 3,9 gr. de carbohidratos y 12,9 gr. de grasas.

Aquí tienes los **ingredientes** para esta receta:

- Sal y pimienta
- 2 dientes de ajo
- ¼ de medida de aceite
- 1 cucharada de perejil
- ¼ de medida de vino blanco
- 1 cucharada de colorante alimentario
- ½ cucharada de orégano
- 1 kg de camarones, gambas y langostinos
- 75 gramos de cebolla blanca
- 75 gramos de pimiento rojo
- 75 gramos de pimiento verde

- Limpia los camarones; pela y pica los ajos; corta la cebolla en dados y los pimientos en tiras.

- Introduce los ingredientes en la cubeta, sazona, mezcla bien y cierra la tapa. Programa el menú Pescados y espera a que acabe el programa.

- Sírvelo caliente.

Si quieres conseguir un acabado aún mejor, sigue el [modo gourmet](#) de la receta.

¿Te convence? Añade esta receta a tus favoritas y ¡planifica tu **menú mensual de Navidad!** Cuanto antes lo tengas preparado, antes podrás obtener la **lista de la compra** con todos los ingredientes que necesitarás para las recetas.

Felices fiestas y... ¡a disfrutar!

Etiquetas

[cenar navidades](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[comidas fiestas](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[mariscos](#)

[receta baja en calorías](#)

[receta capricho](#)

[recetas faciles](#)

[recetas fiestas](#)

[recetas mariscos](#)

[recetas navideñas](#)

[recetas para niños](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas saludables](#)

[sugerencia del chef](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.