

Camarones crocantes Cinch™

INGREDIENTES:

¼ taza	Jugo de limón
¼ taza	Vino blanco seco
2 cucharaditas	Aceite de oliva
2 unidades	Dientes grandes de ajo finamente picados
1 libra	Camarones medianos, pelados y sin venas
1 unidad	Bouquet garni (ramillete de hierbas)
¼ cucharadita	Pimiento rojo triturado
2 cucharadas	Perejil fresco picado
	Sal* (opcional) y pimienta al gusto
	Aceite en spray

PREPARACION:

Mezclar el jugo de limón, el vino, las dos cucharaditas de aceite de oliva y el ajo en un tazón de tamaño mediano. Agregar los camarones y mezclar bien. Cubrirlos con el aderezo y dejarlos marinar en el refrigerador durante 20 minutos. Escurrir y reservar la marinada en un tazón aparte.

Rociar aceite en un sartén y calentar a fuego mediano. Agregar los camarones y cocinar hasta que tomen un color rosado. Reservar en un plato pequeño. Colocar en la sartén el ramillete de hierbas, el pimiento rojo y la marinada reservada y cocinar a fuego lento durante 3-4 minutos. Volcar sobre los camarones y calentar bien. Sazonar con sal y pimienta a gusto y espolvorear con perejil picado.

Rinde 4 porciones (tamaño de la porción: 3/4 de taza).

Calorías por porción: 144

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

Proteínas	24 g
Carbohidratos	2 g
Grasa	4 g
Sodio*	315 mg
Colesterol	172 mg

* No sazonar con sal si se desea reducir la cantidad de sodio.

