Insalata di gamberi e avocado

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

Difficoltà	**facile**
Tempo di preparazione	**15 min.**
Tempo totale	**30 min.**
Porzione	**4**

Ingredienti

- 400 g di acqua
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 400 g di code di mazzancolle, pulite
- 200 g di insalata
- 1 avocado a fettine
- 1 limone, il succo spremuto fresco
- 40 g di olio extravergine di oliva
- menta a piacere (le foglioline lavate e asciugate)
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato fresco

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 15

PER 100 G

Calorie	**158,62 (Kcal)**
Proteine	**7,62 g**
Carboidrati	**2,16 g**
Grassi	**10,21 g**
Fibre	**0,76 g**

PER PORZIONE

Calorie	**345 (Kcal)**
Proteine	**16,57 g**
Carboidrati	**4,69 g**
Grassi	**22,20 g**
Fibre	**1,65 g**

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale l'acqua e il cumino, posizionare il cestello e pesare al suo interno 400 g di gamberoni, chiudere con il coperchio e cuocere: 10 min./Varoma/vel. 1. Nel frattempo, preparare 4 ciotoline con l'insalata, l'avocado.
- Togliere i gamberi lasciar intepidire. Svuotare il boccale e asciugare il boccale.
- Mettere nel boccale il limone, l'olio extravergine di oliva, la menta, il sale e il pepe, frullare: 15 sec./vel. 5.
- Posizionare i gamberi sopra l'insalata e condire con il dressing al limone.
- Servire.

Preparazione senza bimby

- Mettere a bollire l'acqua e il cumino, posizionare il cestello per il vapore e mettere al suo interno 400 g di gamberoni, chiudere con il coperchio e cuocere per 10 min. circa. Nel frattempo, preparare 4 ciotoline con l'insalata, l'avocado.
- Togliere i gamberi lasciar intepidire.
- Mettere nel frullatore il succo del limone, l'olio extravergine di oliva, la menta, il sale e il pepe, frullare 15 sec.
- Posizionare i gamberi sopra l'insalata e condire con il dressing al limone.
- Servire.

seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette
scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com