

Ingredienti

- 600 g zucchine
- 200 g code di gamberi
- 8 pomodorini
- 20 g olio evo
- sale q.b.
- 500 g acqua

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	45,23 (Kcal)
Proteine	4,19 g
Carboidrati	2,31 g
Grassi	2,50 g
Fibre	0,89 g

PER PORZIONE

Calorie	99,50 (Kcal)
Proteine	9,22 g
Carboidrati	5,08 g
Grassi	5,51 g
Fibre	1,95 g

Zucchine con gamberi e pomodori

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	10 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Tagliare le zucchine per lungo con il pelapatate o a spaghetti con l'apposito strumento. Condire con olio e sale le zucchine e adagiarle nel varoma e tenere da parte.
- Lavare e pulire le code di gambero. Con la carta forno foderare il vassoio del varoma facendo attenzione a lasciare i lati scoperti e mettere i gamberi. Posizionarli nel varoma.
- Mettere nel boccale l'acqua chiudere con coperchio e posizionarci sopra il varoma con le zucchine e i gamberi cuocere: 7 min/varoma/vel.1.
- Nel frattempo dividere i pomodorini a metà scaldare un filo di olio in una padella e saltare i pomodorini e salarli per 2 min.circa.
- Condire in una zuppiera le zucchine con i gamberi e i pomodorini.
- Servite subito.

Preparazione senza bimby

- Tagliare le zucchine per lungo con il pelapatate o a spaghetti con l'apposito strumento.
- In una pentola portare a ebollizione acqua e sale per poi far bollire le zucchine per 1 min.circa.
- Lavare e pulire le code dei gamberi.
- In una padella antiaderente scottare i gamberi.
- Nel frattempo dividere i pomodorini a metà scaldare un filo di olio in una padella e saltare i pomodorini e salarli per 2 min.circa.
- Condire in una zuppiera le zucchine con i gamberi e i pomodorini.
- Servite subito.



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com