



PICOTEO DE CAMARONES EN CHIMICHURRI

Ingredientes

- ½ Kilo de camarones ecuatorianos crudos
- Palitos de bambú medianos
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Diente de ajo cortado finamente
- ½ Cebolla morada cortada en cubos pequeños
- ½ Cucharadita de ralladura de limón
- ¼ Taza de vino blanco
- ¼ Taza de jugo de limón
- 3 Cucharadas de cilantro cortado finamente
- Sal y pimienta a gusto
- 1 YOGHURT NATURAL (opcional)

Preparación

1.- Inserta tres camarones doblados en un palito de bambú, repite este procedimiento hasta acabar todos los camarones. Luego, calienta el aceite de oliva en una sartén grande y agrega el ajo, cocina a fuego medio hasta dorarlo. Continúa con la cebolla y saltea durante unos segundos hasta ablandarla.

2.- Luego, acomoda los pinchos de camarones en la sartén y espolvorea la ralladura de limón por todos lados. Vierte el jugo de limón con el vino blanco y condimenta con sal y pimienta a gusto. Voltea los pinchos y condiméntalos nuevamente, por último espolvorea el cilantro y cocina nuevamente tapado hasta cocer bien.

3.- Una vez listos, retira de la sartén y sírvelos bañados con los vegetales de la cocción y como idea acompáñalos con un toque de YOGHURT NATURAL condimentado con sal y pimienta y ya listos para disfrutar.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	146 Kcal
Proteínas:	24.9 g
Grasa Total:	2.6 g
Colesterol:	3,3 mg
H. de Carbono:	4.6 g
Fibra Dietética:	0,4 g
Sodio:	261 mg