Roche Diabetes | Roche

APPETIZER

Pinchos de Camarones y Verduras

4 porciones | **Nivel: Medio** | **40 minutos**

Ingredientes

- 4 und. camarones ecuatorianos grandes, limpios y sin vena dorsal
- ½ pimentón verde o rojo cortado en cuadrados de 2 cm
- ½ cebolla morada cortada en cuadrados de 2 cm
- 2 champiñones cortados por la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ diente de ajo cortado finamente
- 2 cucharadas de coñac
- 4 palillos de cóctel (mondadientes)

Salsa de yogurt

- ½ yogurt natural
- 1 pizca sal
- 1 pizca pimienta negra molida
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de crema
- 1 ramito pequeño de ciboulette cortado finamente

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	**59**
Proteínas (g)	**2,7**
Lípidos (g)	**2,9**
Colesterol (mg)	**1,6**
Hidratos de Carbono (g)	**2,5**
Sodio (mg)	**105,4**
Índice Glicémico (IG)	**Bajo**

Preparación

- Ensartar en los palillos intercalando de la siguiente manera: pimentón, cebolla, camarón y la mitad de un champiñón.

- En un recipiente colocar el ajo, el coñac, la sal y pimienta, unir bien y marinar los pinchos por al menos una media hora en el refrigerador.

- En una sartén, de preferencia antiadherente, colocar la cucharada de aceite de oliva y calentar a fuego medio.

- Disponer los pinchos de camarones hasta que tomen un tono más dorado por ambos lados.

- Para la salsa de yogurt: Unir el yogurt, sal, pimienta y jugo de limón. Enseguida agregar el ciboulette previamente cortado y mezclar todo.

- Colocar un poco de salsa de yogurt en la base de un pocillo y disponer el pincho de camarón y verduras. Idealmente realizar el montaje en pocillos individuales.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.