

Langostinos con mango picante

Una propuesta de aperitivo ligera y sorprendente. Sería perfecto acompañarlo de un plato principal, de pasta o arroz. Apto para personas que siguen una dieta de control de peso.



Ingredientes para 4 personas

- 2 cucharadas (9gr.) de Aceite de oliva
- 300 g de Mango
- 1 pizca de Cayena molida
- 350 g de Langostino entero crudo

Preparación

- 1) Hacer los langostinos a la plancha, vuelta y vuelta.
- 2) Con las cabezas haremos un caldo ligerito (sin machacarlas).
- 3) Hacer un puré con el mango y añadirle un poco del caldo de langostinos y la pizca de cayena molida.
- 4) Colocar en una cucharita de servir aperitivos un poco de puré de mango, colocar encima un trozo de unos 2 cm de langostino y espolvorearlo con pimentón.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 102,25 Kcal.; Proteínas: 8,14 g; Hidratos de carbono: 6,43 g; Grasas: 4,88 g;

Comentario nutricional

El mango nos aporta minerales y vitaminas hidrosolubles, además de fibra. El langostino aporta proteína y minerales como el yodo y el zinc.

Se tendrá en cuenta para el segundo plato, que ya hemos aportado media ración de proteína. Por ejemplo, podríamos hacer a continuación, un plato único de pasta o arroz con legumbres.

Comentario gastronómico

Otra opción es comprar los langostinos cocidos y pelados. En ese caso agregar 4 cucharadas de caldo de pescado al puré de mango.