

Gambones en papillote con verduras

Los **Gambones** pertenecen a la familia de los crustáceos como la langosta y el bogavante. Poseen proteínas de alto valor biológico. También contiene ácidos grasos Omega 3, lo que los hacen muy interesantes para mantener unas arterias limpias de colesterol malo y previene los problemas de corazón. Por otro lado, aportan interesantes cantidades de vitamina E, un antioxidante muy potente, y vitamina B6, que hará que nos recuperemos bien después de un esfuerzo físico intenso. En cuanto a los minerales, destacan el potasio, el fósforo y el magnesio.

Esta receta, además de ser muy fácil de preparar, es muy saludable por su contenido en verduras bajas en calorías. Los champiñones, las zanahorias y el apio destacan fundamentalmente por su bajo contenido en azúcares y en grasas. Son perfectos para seguir una dieta baja en calorías y para perder peso. En este caso al estar acompañados de las proteínas de alta calidad de los gambones forman un conjunto de alimentos fantástico para mantener unos músculos bien nutridos y reponer el organismo de antioxidantes potentes que nos den una buena salud y un aspecto envidiable.

Ingredientes

- 24 gambones
- 8 ajetes tiernos
- 200 g de champiñones
- 4 zanahorias
- 1 tallo de apio
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 4 cucharadas de salsa de soja
- Sal
- Pimienta molida

Preparación de los Gambones en papillote

Limpiamos y fileteamos los champiñones. Reservamos.

Limpiamos y pelamos los gambones. También los reservamos.

A continuación, cortamos los ajetes en juliana, las zanahorias en bastoncitos y la rama de apio en cuatro trozos, también en bastoncitos. Preparamos cuatro papillotes con el papel de aluminio, y ponemos en cada uno 6 gambones y repartimos las verduras y los champiñones. Los regamos con la salsa de soja, el aceite, la sal y la pimienta, los envolvemos y los metemos en el horno precalentado a 180°, durante 10 o 15 minutos.

Si os ha gustado la cocina en papillote, os recomendamos nuestra Merluza al vapor en papillote.