

Креветки с овощами



На 100 грамм:

Калорийность: 36.91 ккал.

Белки: **1.82 г.** Жиры: **1.06 г.** Углеводы: **5.23 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/krevetki-s-ovoshami/

Ингредиенты:

- 0,5 кг. замороженных неочищенных креветок
- 200-250 гр. брокколи (1/2 упаковки замороженной)
- 1 большой сладкий красный перец
- имбирь
- чеснок
- лимон
- зеленый лук
- соевый соус
- растительное масло

Приготовление:

Креветки промыть и просушить салфеткой, очистить.

Очищенные имбирь и чеснок измельчить, зелень тоже мелко нарезать, овощи, если надо, так же разрезать на несколько частей, это и с замороженными можно сделать. Разогреть вок (или толстостенную сковородку).

Первыми в ход идут креветки, как только закрутились и порозовели, добавить чеснок и имбирь, через минуту (продолжая помешивать) кладем овощи, еще пару минут – соевый соус, лимонный сок и последняя зелень.