

BROCHETAS DE CAMARONES EN SALSA DE AJONJOLÍ

INGREDIENTES : Valor Nutricional (4 porciones) : por servicio

Para los camarones:	150 Calorías
1 cda. Betis Extra Virgin Olive Oil	90 Calorías de Grasa
Garlic & Hot Pepper	10g Grasa Total
2 cdas. vinagre de vino tinto Betis	1.5g Grasa Saturada
16 camarones medianos crudos, sin cascarón y limpios	0g Trans
	45mg Colesterol
	880mg Sodio
Para la salsa de ajonjolí:	6g Carbohidratos
1 cda. aceite de oliva	1g Fibra
Betis For Cooking	1g Azúcar
1/2 cebolla amarilla rebanada	8g Proteína
1 cda. ajo molido	
1 cda. jengibre molido	
1/3 taza salsa de soya reducida en sodio	
1 cda. almidón de maíz diluido en 1 cda. agua	
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	
2 cdas. semillas de ajonjolí	

PROCEDIMIENTO

En un recipiente profundo, mezclar el **Betis Extra Virgin Olive Oil Garlic & Hot Pepper** y el **vinagre de vino tinto Betis** y agregar los camarones. Marinar por 15 minutos aproximados.

Para salsa de ajonjolí: En una sartén a fuego alto, agregar el **Betis For Cooking**, cebolla y ajo y cocinar por un minuto. Agregar el jengibre, soya, líquido del marinado de camarones y sal y pimienta a gusto, almidón de maíz y semillas de ajonjolí y cocinar por 4 minutos aproximados. Precalentar el horno a 350° F. Colocar los camarones en palillos estilo brochetas y cocinar en horno por 8 minutos aproximados.

Para servir: Remojar las brochetas con la salsa de ajonjolí.

