

# Lista de ingredientes para la receta Wok de calamares y camarones

## Ingredientes

- Espárragos 6 Unidades
- Pimiento rojo 1 Unidad
- Pimiento amarillo 1 Unidad
- Calamares grandes 2 Unidades
- Pimiento verde 1 Unidad
- Ajo 1 Diente
- Brócoli 1 Unidad
- Brócoli 1 Unidad
- Cebolla de verdeo 1 Unidad
- Zanahoria 1 Unidad
- Tirabeques 40 g
- Camarones 200 g
- Coliflor 1 Unidad

## Para la salsa:

- Aceite de Sésamo
- Harina de Maíz 20 g
- Fumet de pescado 100 ML.
- Salsa de ostras 1 cda.
- Salsa de soja 40 ML.
- Salsa De Pescado 20 ML.
- Ajo picado 1 cda