

CHIPIRÓN PLANCHA

chipirón plancha

INGREDIENTES

- 4 unidades de chipiron [320 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en la sartén o plancha con aceite , cuando este caliente añadir el chipirón y 1 minuto antes de sacar incorporar el ajo picado y el perejil, finalizar y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	16 g	31 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	106 mg	4 %