



SEPIA , POTA O AROS DE CALAMAR CON VERDURAS

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de sepia, pota o calamar
- 1 medio bote de macedonia de verduras o frescas
- 4 Cucharadas de tomate frito sin azúcar [140 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar el diente de ajo y sofreírlo junto con la sepia Cuando esté todo. Añadir la verdura Y el tomate frito. Remover un poco y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [459 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	65 %
H. CARBONO	5 g	24 g	9 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	210 mg	965 mg	40 %