Fabiana Rita Fanella
Biologo nutrizionista · AA_077310

INSALATA DI CALAMARI

1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di calamaro
- 150 grammi di carote
- 100 grammi di sedano
- 5 grammi di prezzemolo, fresco
- 20 grammi di succo di limone
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare i calamari in acqua e sale, scolarli e lasciarli raffreddare.
2° Pulire carote e sedano e tagliarli a julienne.
3° Mescolare le verdure con i calamari e condire con olio, prezzemolo, succo di limone e un pizzico di sale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (484 g)	% AR
ENERGIA	60 kcal	293 kcal	15 %
PROTEINE	6 g	29 g	59 %
CARBOIDRATI	3 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	16 g	18 %
LIPIDI	3 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	7 g	26 %
SODIO	136 mg	658 mg	27 %