



CALAMARES CON ALCACHOFAS.

Calamares con alcachofas, ideal para acompañar con unas papas guisadas.

 5 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de calamar, crudo
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 200 gramos de alcachofa [cruda, en conserva o congelada]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada de postre de guindilla, picante [2 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 200 gramos de caldo de pescado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la cebolla en juliana.
- 2º Cocinamos en una sartén la cebolla junto con los 2 dientes de ajos pelados y enteros, un poquito de guindilla [opcional] y una cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- 3º Cuando la cebolla esté pochada, escachamos los ajos y mezclamos todo bien.
- 4º Añadimos los calamares junto con el caldo de pescado y salteamos durante 5 minutos.
- 5º Transcurridos los 5 minutos, agregamos el caldo de pescado y dejamos cocinar unos 15 minutos a fuego medio [hasta que los calamares estén blandos].
- 6º Mientras se cocinan los calamares, en otra sartén, salteamos las alcachofas con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta negra [opcional].
- 7º Una vez los calamares estén listos, añadimos las alcachofas, removemos bien y dejamos reposar con el fuego apagado durante unos 10 minutos.
- 8º Y listo, a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [794 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	43 g	87 %
H. CARBONO	2 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	21 g	85 %
SODIO	270 mg	2141 mg	89 %