



CALAMARES/POTAS EN SALSA

Recta típica canaria de calamares/potas en salsa.

 5 minutos
 50 minutos
 3 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de calamar/potas, crudo
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1/2 vaso vino de vino blanco [50 g]
- 50 gramos de caldo de pescado
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 gramo de perejil, fresco
- 1 gramo de tomillo, seco
- 1 gramo de comino
- 2 hojas de laurel, hoja [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trituramos en una picadora el tomate, la cebolla, los dientes de ajo, la sal, la pimienta negra, el perejil, el comino y el tomillo.
- 2º Añadimos los calamares o las potas en un caldero bajo junto con el majado, el vino blanco, el caldo de pescado y las hojas de laurel.
- 3º Cocinar a fuego bajo durante unos 40 minutos, hasta que los calamares/potas estén blandos.
- 4º Y listo! A disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [270 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	150 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	49 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	251 mg	677 mg	28 %