

CALAMARES ENCEBOLLADOS CON ENSALADA DE REMOLACHA 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 porción individual de calamar, crudo [250 g]
- 200 gramos de mayonesa de remolacha y coco
- 1 guarnición de escarola, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar bien los calamares y cortar en rodajas. Cortar la cebolla en juliana y picar los ajos.
- 2º Cocinar a fuego lento durante una hora, hasta que los calamares estén tiernos.
- 3º Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y pochar la cebolla a fuego lento. Añadir los ajos hasta que tomen color e incorporar después los calamares.
- 4º Espolvorear con sal y pimienta al gusto y añadir el vino. Dejar reducir hasta que se evapore el alcohol y verter un poco de agua.
- 5º Prepara la mayonesa y servir con escarola.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [519 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	358 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	40 %
H. CARBONO	3 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	35 mg	182 mg	8 %