



## GUIZO DE CALAMARES CON PATATAS Y VERDURAS

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de calamar, crudo (250 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Realizamos un sofrito con el ajo y la cebolla, después añadimos el pimiento y finalmente el tomate.
- 2º Realizamos un sofrito con el ajo y la cebolla, después añadimos el pimiento y finalmente el tomate.
- 3º Añadimos los calamares y cocinamos 5-10 minutos
- 4º Añadimos las patatas y cubrimos con agua o caldo de pescado
- 5º Cocinamos a fuego medio bajo hasta que la patata esté blanda (30-40 minutos)
- 6º Cocinamos a fuego medio bajo hasta que la patata esté blanda (30-40 minutos)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (547 g)	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	53 %
H. CARBONO	7 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	46 mg	253 mg	11 %