

CALAMARES A LA PLANCHA CON VERDURA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de calamar, crudo [250 g]
- 4 unidades de espárrago, pelado, crudo [100 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea las verduras con el ajito y sazónalas a tu gusto A continuación haz el calamar a la plancha y listo
- 2º Exprime un limón al servir Y ESPOLVOREA UN POCO DE PEREJIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [574 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	59 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	59 mg	341 mg	14 %