



PULPO A LA GALLEGA RAPIDA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 6 Patatas de patatas cocidas de bote [Y barra] [180 g]
- 1 pata de pulpo, cocida [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la patata, cortar en rodajas de 1cm, extender en un plato y meter en el microondas a máxima potencia durante 3-4 min o hasta que se cuezan. si son las de bote solo cortar y calentar un poco en el microondas
- 2º Cortar la pata de pulpo en rodajas con la ayuda de unas tijeras y extender por encima de las patatas.
- 3º Si queremos atemperar el pulpo, lo meteremos al microondas durante 1 min.
- 4º Para servir, aliñar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y espolvorear con pimentón dulce/picante .
- 5º Sazonar con sal gorda y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [173 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	151 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	26 %
H. CARBONO	7 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	351 mg	606 mg	25 %