



GUIISO DE PATATA CON SEPIA Y GAMBAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda
- 1 puñado de gambas peladas, congeladas
- 1/4 unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sepia
- 2-3 cucharadas de tomate frito/enlatado/triturado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Caldo de pescado
- Sal y perejil

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofríe la sepia y las gambas en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando estén hechas, reserva en un plato a parte.
- 2º En esa misma sartén, cocina la cebolla y el ajo (en caso de que le quieras echar) y añade el tomate frito.
- 3º Agrega la sepia y las patatas troceadas. Remueve.
- 4º Agrega el caldo de pescado. Cocina durante 30-40 minutos.
- 5º Añade las gambas, la sal y el perejil. Cocina, con la tapa puesta, un par de minutos más.
- 6º Antes de retirar del fuego, pincha un trozo de patata para ver si está bien hecha. Y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [754 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	610 kcal	31 %
PROTEÍNA	6 g	48 g	96 %
H. CARBONO	8 g	64 g	25 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
SODIO	176 mg	1328 mg	55 %