



CALAMARES ENCEBOLLADOS (2P-0,5HC-1G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de caldo de Verduras (Gallina Blanca)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 350 gramos de calamar, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar bien los calamares y cortar en rodajas. Cortar la cebolla en juliana.
- 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. Incorporar después los calamares.
- 4º Espolvorear con sal y pimienta al gusto y añadir el caldo de verduras. Dejar reducir. Añadir un poco de agua si fuera necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (529 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	357 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	50 g	100 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	233 mg	1236 mg	51 %