



SEPIA A LA PLANCHA CON VERDURAS (1,5P-0,5HC-1G)

Receta rápida y sencilla

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de sepia, calamar o choco
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el calabacín en rodajas finas.
- 2º Saltear las verduras a la plancha.
- 3º Tostar a la plancha la sepia.
- 4º Emplatar y salpimentar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (583 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	41 g	81 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	132 mg	772 mg	32 %