



CALAMARES ENCEBOLLADOS (1P-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]
- 200 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 [379 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	58 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	272 mg	1031 mg	43 %