



GUIISO DE CALAMARES CON PATATAS [2P-3HC-2G]

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 400 gramos de patata, cruda
- 300 gramos de calamar, crudo
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1/2 cucharada de café de pimentón, en polvo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cazuela echa un chorro de aceite de oliva. Cuando esté caliente, vierte el ajo picado finamente así como las verduras, cortado todo previamente en trozos pequeños. Sofríe todo durante 5-6 minutos a fuego suave.
- 2º A continuación, vierte los calamares a la cazuela. Echa una pizca de sal. Deja que se cocine todo junto con el resto de ingredientes durante 5 minutos a fuego medio. Añade las dos cucharadas de pimentón.
- 3º Añade ahora medio vaso de vino blanco, pon la tapa a la cazuela y deja que se cocine todo 10 minutos.
- 4º Incorpora ahora a la cazuela las patatas, previamente lavadas y cortadas en trozos. De nuevo pon la tapa, echa otra pizca de sal, y deja que se cocinar durante 10-12 minutos.
- 5º Abre la tapa, comprueba que están las patatas cocinadas y si lo están, sírvelo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [998 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	791 kcal	40 %
PROTEÍNA	5 g	53 g	106 %
H. CARBONO	7 g	71 g	27 %
AZÚCARES	1 g	10 g	12 %
GRASA	2 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	38 %
SODIO	49 mg	486 mg	20 %