

**PULPO A LA PLANCHA** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 pata de pulpo grande
- Sal gorda
- Salsa verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén bien caliente echa un poquito de AOVE, añade tus patas de pulpo y déjalo cocinar unos 6 minutos a cada lado o hasta dorar al gusto. Sirve caliente, echando por encima un poquito de sal gorda y acompaña tu plato con tu salsita verde para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (109 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	73 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	13 g	27 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	558 mg	608 mg	25 %