Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

GUISO DE SEPIA CON GARBANZOS

1 porción

INGREDIENTES

- 150-200 gramos de garbanzo, en conserva
- 90 gramos de sepia, cruda
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 gramo de pimienta, seca, molida
- 1 cucharada sopera de tomate frito HIDA
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta las verduras a pedazos muy pequeñitos y saltea en una olla con un chorrito de aceite hasta pochar. Añadir la sepia troceada y rehogar unos minutos más a fuego alto. Añade la cucharada de tomate, los garbanzos escurridos, rellena con un poco de agua y deja cocer unos 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (411 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	356 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	64 %
H. CARBONO	8 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	299 mg	1227 mg	51 %