



GUISO DE SEPIA CON PATATAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 60 gramos de sepia, cruda
- 20 gramos de tomate maduro, crudo
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear las verduras.
- 2º Añadir a la olla un poco de aceite de oliva y rehogar las verduras, menos el tomate, hasta que estén blandas.
- 3º Añadir la sepia cortada a trozos y subir el fuego, salpimentar y dejar cocinar un par de minutos.
- 4º Añadir el tomate y las patatas y cubrir con agua, dejar cocinar aproximadamente 30 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [333 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	230 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	80 mg	265 mg	11 %