



CALAMARES ENCEBOLLADOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 porción individual de calamar, crudo [250 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar bien los calamares y cortar en rodajas. Cortar la cebolla en juliana y picar los ajos.
- 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. Añadir los ajos hasta que tomen color e incorporar después los calamares.
- 4º Espolvorear con sal y pimienta al gusto y añadir el vino. Dejar reducir hasta que se evapore el alcohol y verter un poco de agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [273 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	43 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	78 mg	214 mg	9 %