



## CALAMARES EN SALSA

 0.9 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de calamar, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 copa de vino blanco, 11° [40 g]
- 100 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° prepara el sofrito, cuando esté casi listo incorpora el vino blanco y deja reducir
- 2° Tras un 3 minutos, incorpora el calamar y el gua y cuece hasta que espese. No añadas mucha agua

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [428 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	49 %
H. CARBONO	2 g	9 g	4 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	8 %
SODIO	55 mg	234 mg	10 %