Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

# CALAMARES ASADOS

45 minutos
1 porción

## INGREDIENTES

- 120 gramos de calamar, crudo
- 1 unidad mediana de limón, crudo (185 g)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 Pizca de pimienta y sal

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Para preparar este exquisito plato lo primero que tienes que hacer es encender el horno a 180ºC y limpiar muy bien los calamares. Intenta no romper los tentáculos al quitarles la espina central. Pon ahora sobre la rejilla del horno una bandeja con un poco de papel de aluminio y coloca encima los calamares. Añádeles sal y resérvalos mientras esperas a que se caliente el horno.

2º Exprime los dos limones y si el horno ya está caliente, introduce la rejilla dentro con los calamares. A los diez minutos abre el horno, saca un poco la rejilla y la bandeja y echa el zumo por encima de los calamares. Vuelve a introducir los calamares en el horno y espera veinte minutos. Mira de vez en cuando, para que no se quemen. Puedes ir dándoles la vuelta de vez en cuando con ayuda de unas palas o pinzas si fuese necesario. Mientras se cocina el calamar, pica los dientes de ajo en un mortero y echa también un poco de aceite, de pimienta negra y de sal y mézclalo todo. Cuando los calamares estén listos, apártalos y sirve cada uno en un plato acompañados con la salsa que acabas de preparar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (244 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 59 kcal | 143 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 18 g | 36 % |
| H. CARBONO | 2 g | 5 g | 2 % |
| AZÚCARES | 1 g | 3 g | 3 % |
| GRASA | 2 g | 4 g | 5 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 11 % |
| SODIO | 72 mg | 176 mg | 7 % |