Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

CALAMAR CON AGUACATE Y SÉSAMO

15 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de calamar, crudo
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- Zumo de limon
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo (9 g)
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1) Hacemos el calamar: Lo cortamos en tiras y lo secamos con papel absorbente. Lo podemos comprar ya cortado en anillas. Calentamos aceite de oliva en la plancha y cuando esté caliente añadir las tiras de calamar. Cocer hasta que esté tierno y darle la vuelta cuando uno de los lados esté hecho.

2º 2) Molemos las semillas de sésamo con la sal (o ver en comentarios como preparar gomasio).

3º 3) Mezclar bien el calamar con el perejil, el zumo de limón y el sésamo molido con la sal. Mezclarlo con el aguacate troceado.

4º La mezcla de semillas de sésamo con sal recibe el nombre de gomasio, y es un condimento muy popular en Japón. La manera correcta de hacerlo es la siguiente: · Enjuagamos las semillas de sésamo. · Las tostamos en una sartén sin aceite hasta que queden abombadas mientras removemos rápidamente para que no se quemen hasta que queden abombadas. · Las molemos en un mortero y las mezclamos con la sal. Sino tenemos mortero, las podemos moler con un molinillo eléctrico. La proporción de sal y semillas de sésamo es una de sal por 4 de sésamo. Guardar en un recipiente vigilando que no le dé la luz directa del sol para que las semillas no se oxiden.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (303 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	46 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	11 g	32 g	46 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	455 mg	1379 mg	57 %