



GUIZO DE CALAMARES CON PATATAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 120 gramos de calamar, crudo
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1/2 cucharada de café de pimentón, en polvo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cazuela echa un chorro de aceite de oliva. Cuando esté caliente, vierte el ajo picado finamente así como la cebolla, el pimiento rojo y el tomate, cortado todo previamente en trozos pequeños. Sofríe todo durante 5-6 minutos a fuego suave.
- 2º A continuación, vierte los calamares a la cazuela. Echa una pizca de sal. Deja que se cocine todo junto con el resto de ingredientes durante 5 minutos a fuego medio. Añade las dos cucharadas de pimentón.
- 3º Añade ahora medio vaso de vino blanco, pon la tapa a la cazuela y deja que se cocine todo 10 minutos.
- 4º Incorpora ahora a la cazuela las patatas, previamente lavadas y cortadas en trozos. De nuevo pon la tapa, echa otra pizca de sal, y deja que se cocinar durante 10-12 minutos.
- 5º Abre la tapa, comprueba que están las patatas cocinadas y sí lo están, sirve todo en un recipiente y ¡a la mesa!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [617 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	398 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	47 %
H. CARBONO	6 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	1 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	35 mg	213 mg	9 %