



SEPIA CON TOMATE Y ALMENDRA

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de sepia, cruda
- 80 gramos de almeja, cruda
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 30 gramos de vino blanco, 11°
- 10 gramos de almendra, cruda
- 10 gramos de aceite de oliva, virgen

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar finamente las almendras. Reservar. Poner un fondo de aceite en una cacerola y cuando esté caliente, añadir la cebolla y los ajos picados, sofreír a fuego bajo hasta que esté transparente y añadir el tomate troceado. Remover durante unos minutos para que se haga el tomate. Añadir el vino y dejar reducir un poco. Añadir la jibia, el laurel, la carne de pimiento chorricero, la pimienta molida y la sal. Remover para que se mezcle con el sofrito y cocinar a fuego bajo hasta que esté tierna y en el último momento, añadir las almejas bien limpias y las almendras trituradas. Cocinar hasta que se abran las almejas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [350 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	12 g	40 g	81 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	179 mg	626 mg	26 %