



CALAMARES AL VINO BLANCO

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de calamar, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 Morrón
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 pizca de azafrán
- 1 pizca de pimienta y sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si los calamares no están limpios debemos hervirlos unos minutos para poder quitar un poco su tinta. Cortar los vegetales. Colocar la cucharada de aceite en la sartén y una vez que está caliente agregar allí los vegetales. Luego de 5 minutos de revolver para que nos se queme, incorporar los calamares limpios y recurridos.
- 2º Revolver los ingredientes y una vez que empieza a pegarse a la sartén agregar el vino blanco y los condimentos. Cocinar a fuego bajo por al menos 30 minutos para que quede tierno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [210 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	153 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	36 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	90 mg	190 mg	8 %