Tomás Ortuño
Dietista-Nutricionista · MU00259

SEPIA A LA PLANCHA CON BERENJENA, PIMIENTOS Y CEBOLLA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad grande de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 100 gramos de sepia, cruda
- 1 guarnición de berenjena, cruda (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Escurrir y limpiar la sepia y cortar en trozos pequeños. Marcar la sepia en la sartén a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva hasta que veamos que cambia de color.

2º Pelar y picar la cebolla y el ajo y cortar el tomate. Sofreír la cebolla y cuando poche, añadir la sepia. Añadir el resto de verduras y hacer a fuego lento. Si vemos que se nos puede quemar, podemos añadir algo de agua.

3º Espolvorear perejil y salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	164 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	41 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	99 mg	395 mg	16 %