

## PULPO A LA GALLEGA (SIN PATATAS)

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 porción individual de pulpo, crudo [180 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asustar el pulpo 3 veces en una cazuela grande con agua hirviendo (meter y sacarlo del agua, sujetándolo por la cabeza; hasta que se encoja). Después, introducirlo definitivamente y cocinar durante 30 minutos.
- 2º Dejar atemperar y cortar en trocitos con la ayuda de unas tijeras. Reservar.
- 3º Aliñar con un buen chorro de aceite de oliva y espolvorear con pimentón dulce.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (165 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	199 kcal	10 %
PROTEÍNA	15 g	24 g	48 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	337 mg	556 mg	23 %