



Salteado de calamares con alubias

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- aceite de oliva y sal.
- 4 dietes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de perejil picado
- 400g de alubias cocidas
- 50ml de vino blanco (un chorrito)
- 4 cucharadas de aceite de oliva

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	265,9 Kcal
Hidratos de Carbono	18,2 g
de los cuales azúcares	2,3 g
Proteínas	21 g
Grasas	11,4 g
de las cuales saturadas	1,9 g
de las cuales monoinsaturadas	7,1 g
de las cuales poliinsaturadas	1,4 g
Fibra dietética	4,5 g



Elaboración

- Cortar los calamares a rodajas. Reservar.
- Pelar y cortar los ajos a láminas.
- En una cazuela o en una sartén grande, dorar los ajos con cuatro cucharadas de aceite.
- A continuación, añadir los calamares y saltear un par de minutos.
- Añadir el pimentón dulce, remover y, a continuación, mojar con un chorrito de vino blanco. Dejar evaporar el alcohol.
- Añadir las alubias cocidas y saltear todo junto unos minutos hasta que esté todo bien caliente.
- Decorar con una pizca de perejil picado.



Características nutricionales:

Plato equilibrado, donde el calamar y la judía serán los principales protagonistas, siendo ambos ricos en minerales. Las vitaminas presentes en esta comida son la vitamina B9, a partir de las judías, y la A, a partir de los calamares.



Nuestro consejo:

Aconsejamos comer una ensalada completa de primero, este plato de segundo y un yogur de postre.



Condisline.com



8 426765 486927