

Salteado de col y guisantes con sepia

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 300g de sepia
- 150g de cebolla (1 cebolla)
- 1kg de col (1 col mediana)
- 800g de guisantes
- 20g de avellanas (18 avellanas)
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 diente de ajo
- 5 cucharadas de aceite de oliva

 **AÑADIR INGREDIENTES**

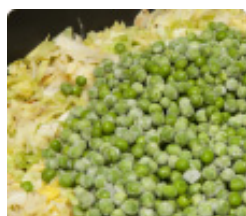


Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, ajo y sal.

Información nutricional por ración

Energía	398,1 Kcal
Hidratos de Carbono	29,8 g
de los cuales azúcares	16 g
Proteínas	29,6 g
Grasas	17,8 g
de las cuales saturadas	2,3 g
de las cuales monoinsaturadas	10,8 g
de las cuales poliinsaturadas	3,2 g
Fibra dietética	18,1 g



Elaboración

- Descongelar la sepia.
- Pelar y cortar la cebolla a juliana. Sofreírla en una sartén con una cucharada de aceite de oliva.
- A continuación, cortar la sepia y añadirla a la cebolla cuando esté un poco dorada.
- Lavar y cortar la col a juliana. Ponerla al microondas con un poco de agua 5 minutos a potencia máxima. Después escurrir el agua y añadirla a la cebolla y la sepia. Cocinar todo junto unos 10 minutos.
- Añadir los guisantes -no es necesario que estén descongelados- y cocinar todo junto a fuego medio hasta que los guisantes estén tiernos.
- Hacer una picada triturando un diente de ajo, 20g de avellanas, una cucharada de pimentón dulce y cuatro cucharadas de aceite de oliva. Se puede añadir un poco de agua para ayudar a triturar.
- Introducir la picada y cocinar todo unos 3 minutos más.

Características nutricionales:

La col contiene compuestos de azufre que pueden dar olores fuertes durante la cocción. Estas sustancias pertenecen a la familia de los fitoquímicos, que tienen efectos antioxidantes, pero por otro lado también pueden dar gases, aunque estos son beneficiosos para nuestro intestino cuando no son excesivos.

Nuestro consejo:

De postres sería muy recomendable un yogur, para reducir los gases, con una pieza de fruta fresca para el aporte de vitaminas y minerales.

