

GARBANZOS CON CALAMAR



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,98€/ración

INGREDIENTES

- 500 g calamar limpio congelado
- 200 g pulpa de tomate
- 540 g garbanzos cocidos
- ½ cebolla picada
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- 2 patatas
- 2 c.s aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Pimienta molida al gusto
- Menta fresca



Fuente: istockphotos

Precio Total: 7,90 €

ALÉRGENOS




MOLUSCOS

ELABORACIÓN

1. **Calentar** el aceite de oliva en una cazuela, agregar la cebolla picada, la zanahoria, el calabacín y la patata cortados en cubos, sazonar con sal y pimienta, tapar y cocinar a fuego medio durante aproximadamente 5 minutos.
2. **Poner** los calamares en un colador y enjuagarlos con agua hasta que se descongelen. **Escurrir** bien, agregarlos a las verduras y saltear, revolviendo hasta que estén opacos.
3. **Agregar** la pulpa de tomate, los garbanzos y dos ramitas de menta. Cocinar tapado a fuego lento durante unos 20 minutos.
4. **Retirar** las ramitas de menta y agregar algunas hojas frescas al guiso y está listo para **servir**.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 305 kcal	Hidratos de carbono 95 g	Azúcares 9,5 g	Grasas 10,7 g	Grasas saturadas 2,1 g	Proteínas 19,2 g	Fibra 9,9 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Revisa regularmente la nevera** para verificar los productos que se están acercando a la fecha de caducidad. Planifica tus comidas basándose en estos ingredientes y realiza pequeñas modificaciones en tus recetas para incorporarlos, evitando así el desperdicio de alimentos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Comprar el calamar entero** en lugar de ya cortado o congelado, puede ser una opción más económica. Al adquirir el calamar entero, puedes cortarlo en anillos o tiras según sea necesario