

CALAMARES CON PIMIENTOS



Fácil



45 min.



6 raciones



2,50 €/ración

INGREDIENTES

- 800g de calamares
- 250g de almejas en su concha
- 6 patatas medias
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 1 guindilla
- 4 c. s. de aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal



ALÉRGENOS




ELABORACIÓN

1. Corte los calamares en trozos o rodajas, la cebolla, las patatas y los pimientos en rodajas y el tomate en trocitos.
2. Por capas, coloca en una olla en primer lugar las almejas y por encima mitad de los vegetales (patata, pimientos, cebolla y tomate) y un poco de aceite. A continuación, los calamares y el resto de los vegetales y el restante aceite, la guindilla y el perejil.

- Cubrir la olla con una tapa y dejar cocinar a fuego bajo 30 minutos. Mover la olla de 10 en 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	300 kcal	35 g	7 g	9,6 g	1,7 g	23 g	3,8 g	2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha ese tomate maduro congelado que tienes en el congelador para hacer esta receta.

CONSEJOS CONSCIENTES

Puedes hacer esta receta con calamares y almejas congelados. Será una receta igualmente nutritiva, pero más económica.