

## CALAMARES ENCEBOLLADOS CON ENSALADA DE REMOLACHA 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 porción individual de calamar, crudo [250 g]
- 200 gramos de mayonesa de remolacha y coco
- 1 guarnición de escarola, cruda [45 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar bien los calamares y cortar en rodajas. Cortar la cebolla en juliana y picar los ajos.
- 2º Cocinar a fuego lento durante una hora, hasta que los calamares estén tiernos.
- 3º Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y pochar la cebolla a fuego lento. Añadir los ajos hasta que tomen color e incorporar después los calamares.
- 4º Espolvorear con sal y pimienta al gusto y añadir el vino. Dejar reducir hasta que se evapore el alcohol y verter un poco de agua.
- 5º Prepara la mayonesa y servir con escarola.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [519 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 69 kcal   | 358 kcal            | 18 %  |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 20 g                | 40 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 16 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 11 g                | 12 %  |
| GRASA             | 4 g       | 20 g                | 28 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 6 g                 | 32 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 5 g                 | 21 %  |
| SODIO             | 35 mg     | 182 mg              | 8 %   |