


Recetas hechas con  *y para el*

CALAMARES RELLENOS DE VERDURITAS



CALAMAR RELLENO DE VERDURITAS




INGREDIENTES

- 2 calamares
- ½ calabacín
- ½ cebolla nueva
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- ¼ puerro
- ¼ berenjena
- 1 zanahoria pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita tomillo
- 1 cucharada (10 gr.) de aceite de oliva (AOVE)
- pimienta negra

PREPARACIÓN

- 1** Limpiar los calamares y picar los tentáculos en trozos pequeños. Reservar.
- 2** Picar la cebolla y los ajos en trozos pequeños, sofreír todo en una sartén con la cucharada de aceite de oliva.
- 3** Lavar, pelar y picar todas las verduras en dados pequeños e incorporar al sofrito anterior. Colocar en el siguiente orden: la cebolla y el puerro, los pimientos, la zanahoria, el calabacín y la berenjena. Incorporar la cucharadita de tomillo y cocinar a fuego medio.
- 4** Añadir los tentáculos, pochar durante unos minutos a fuego bajo. Sazonar con especias al gusto.
- 5** Cuando las verduras estén al dente, rellenar los calamares con el salteado de verduras y calamar, cerrar los calamares con la ayuda de un palillo.
- 6** Realizar unos cortes en la superficie del calamar relleno y colocar a la plancha muy caliente con un poco de aceite de oliva. Cocinar 2-3 min. por cada lado hasta que esté dorado.
- 7** Poner en un plato y presentar el calamar en dos trozos acompañado de arroz integral o ensalada verde. Servir al momento.



Utilizar tapa para la sartén, demandará menos aceite y reducirá el tiempo de cocción. Sazonar con hierbas aromáticas y especias para evitar el consumo de sal.

La receta admite añadir otras verduras de temporadas o congeladas. Utilizar AOVE si se dispone. Es posible acompañar el plato con ensalada verde o arroz integral (puede sustituirse por arroz blanco).

ALERGENOS



Contiene Moluscos

Esta declaración no excluye revisar el etiquetado de los productos que se emplean en la elaboración de la receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional	
Por ración	
Energía	260,1 Kcal
	Cantidad
Proteínas totales	33,5 g
de las cuales	
animal	30,6 g
vegetal	2,9 g
Lípidos totales	7,9 g
de los cuales	
AGS	1,4 g
AGM	3,9 g
AGP	1,5 g
Hidratos de carbono	12,9 g
de los cuales	
azúcares	12,9 g
Fibra	3,8 g
Sal	796 mg

✓ El calamar es una deliciosa y variada fuente de sustancias nutritivas: tiene un contenido moderado en calorías, rico en proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos poliinsaturados omega 3. El contenido en colesterol y sodio es considerable, por lo que se debe consumir con moderación, alternado con diferentes variedades de pescados para contribuir a que la dieta sea más cardiosaludable.

✓ Constituye una gran fuente de vitaminas, aportando cantidades muy significativas de vitamina B₁₂, vitamina E y moderadas de niacina. Su contenido en minerales es significativo, sobre todo en yodo, hierro, selenio y fósforo.

✓ Las verduras forman una parte esencial de la dieta, con un reducido aporte calórico. Constituyen un grupo de alimentos con carácter regulador al ser fuente importante de micronutrientes (vitaminas y minerales) y en hidratos de carbono complejos (fibra de la dieta) importantes para la función intestinal.

✓ El aceite de oliva, presenta características beneficiosas para salud por su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y una proporción adecuada de ácidos grasos insaturados linoleico-linolénico, además de su elevada presencia en compuestos antioxidantes.

✓ Las hierbas aromáticas y especias aportan cantidades significativas de magnesio y potasio. Son un excelente sustituto para evitar el consumo de sal y controlar la hipertensión arterial.

