Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Calamares en salsa verde

15min · 2 raciones · 282 kcal

Ingredientes

- **300g** de calamar limpio
- **1** cebolla cortada en brunoise
- **6**-8 dientes de ajo conectado chiquito
- Una cucharada de perejil fresco picado
- **1** chorrito de vino blanco al gusto
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**15 g**
Fibra	**1,7 g**

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove, la cebolla, los ajos, el perejil y pochamos a fuego medio unos 6-8 min.
2. Cuando lo tengamos pochado, añadimos los calamares, salpimentamos, doramos un poquito, añadimos el vino y dejamos cocinando a fuego medio unos 6 min. con la tapadera puesta.
3. Una vez listo, servimos calientes.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya