



## Saltat de calamars amb mongetes

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de calamars
- 400g de mongetes cuites
- 4 grans d'all
- 50ml de vi blanc (un raig)
- 1 culleradeta de pebre vermell
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de julivert picat.

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	265,9 Kcal
Hidrats de Carboni	18,2 g
dels quals sucres	2,3 g
Proteïnes	21 g
Greixos	11,4 g
dels quals saturats	1,9 g
dels quals monoinsaturats	7,1 g
dels quals poliinsaturats	1,4 g
Fibra dietètica	4,5 g



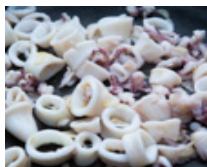
### Elaboració

- Tallar els calamars a rodanxes. Reservar.
- Pelar i tallar els alls a làmines.
- En una cassola o en una paella gran, daurar els alls amb quatre cullerades d'oli.
- A continuació, afegir els calamars i saltar un parell de minuts.
- Afegir el pebre vermell, remoure i, tot seguit, mullar amb un raig de vi blanc. Deixar evaporar l'alcohol.
- Afegir les mongetes cuites i saltar tot junt uns minuts fins que tot estigui ben calent.
- Decorar amb un polsim de julivert picat.



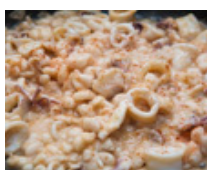
### Característiques nutricionals:

Plat equilibrat, on el calamar i la mongeta seran els principals protagonistes, sent ambdós rics en minerals. Les vitamines presents a aquest àpat són la vitamina B9, a partir de les mongetes, i la A, a partir dels calamars.



### El nostre consell:

Aconsellem menjar una amanida completa de primer, aquest plat de segon i un iogurt de postres.



8 426765 486927