Cazuela de mariscos

Cooking Service

Receta Saludable

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **200 gramos** rabas
- ✔ **150 gramos** pulpo
- ✔ **200 gramos** calamares
- ✔ **100 gramos** mejillones
- ✔ **250 gramos** langostinos o camarones
- ✔ **3 unidad** tomates perita picados
- ✔ **1 unidad** cebolla grande picada
- ✔ **3 cda** puré de tomates
- ✔ **2 taza** caldo de vegetales
- ✔ **1 unidad** condimentos a gusto

Preparación

1. Preparar la salsa dorando la cebolla con Fritolim e incorporar el tomate picado, el puré y el caldo.
2. Cocinar tapado unos minutos.
3. Hervir las rabas y los calamares en agua y sal 20'.
4. Limpiar y hervir el pulpo cortado en trozos.
5. Incorporar los mariscos a la salsa de tomates y cocinar 10 a 15´.
6. Antes de servir incorporar una pizca de edulcorante 5.

Información Nutricional (por porción)

1340
CALORÍAS

134.5g	44.5g	64.5g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **4g**
- Sodio: **1200mg**
- Azúcares: **10g**
- Grasas sat.: **10g**
- Colesterol: **250mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038