

Calamares Fritos

CALAMARES FRITOS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Anillas de calamar 45 gr.
Harina 12 gr.
Aceite 6 ml.
Sal 0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos los calamares y los escurrimos, sazonomos.
- 2.- Enharinamos y freímos en abundante aceite, escurrimos bien.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
129	8	32	0	27

* Vit A (µg) Equivalente Retinol