

CALAMAR ARREBOSSAT AMB AMETLLA I PURÉ DE MONIATO

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Calamar (500-600g)
- 2 Ous
- Ametlla o ametlla molta (100 g)
- All en pols (1-2 c/soperes)
- Julivert fresc (5-10 g picat)
- 1 Moniato mitjà
- Llet (100 ml)
- Sal i pebre al gust

PREU MIG PER PERSONA: 3,55€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA.

Pescados "Vicente Calbet"

ECOFEIXES.

Can Fontet

SUPERMERCADOS SA VIDA.

Can Guasch

RECEPTA

- Preescalfeu el forn a 180°.
- Prepareu en dos bols la mescla per arrebossar el calamar. Primer bol amb un ou batut i el segon bol amb l'ametlla molta, all en pols i julivert picat.
- Arrebosseeu els calamars, prèviament salats al gust.
- Cuineu els calamars i la mescla al forn a 180°C durant 15-20 minuts, fins que quedin daurats.

Per fer el puré:

- Cuineu o bulliu el moniato sense la pell durant 15/20 minuts o fins que resti cuit.
- Xafeu el moniato amb ½ tassó de llet, afegiu a la mescla sal i pebre al gust.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 276

Carbohidrats: 19,2 g

Proteïnes: 27,4 g

Greixos: 9,8 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- El calamar conté proteïnes d'alta qualitat que ajuden a assolir un correcte creixement als infants.
- Utilitzar farina d'ametlla en comptes de farina refinada ajuda a quedar sadollat i a més proporciona un tipus d'energia de llarga durada.
- Recordar a intolerants/al·lèrgics a la lactosa, substituir la llet amb proteïnes animals per llets d'origen vegetal (civada, ametlla, arròs, coco, soja...).

