



CHIPIRONES SALTEADOS CON HABITAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de chipirones
- 240 g de habas baby
- 80 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 5 g de perejil
- sal

LA PREPARACIÓN

- Poner en una cazuela con los dientes de ajo y aceite las habas (deben quedar cubiertas de aceite).
- Dejar a fuego suave hasta que queden tiernas.
- Limpiar bien los chipirones y secar. Saltear los chipirones en una sartén hasta que se doren. Incorporar las habas (escurridas de aceite), salar al gusto, remover.
- Servir espolvoreado con el perejil picado.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 21.1 g	Grasas 22.7 g
Kcal 451	Proteínas 32.8 g