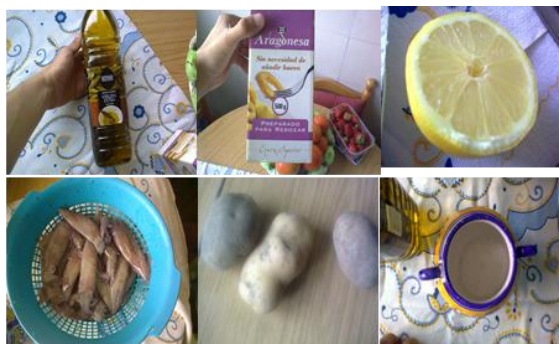


CHIPIRONES FRITOS CON PATATAS



Ingredientes para 2 personas:

- ✓ Chipirones 1kg
- ✓ Sal 4g
- ✓ Harina 50 g
- ✓ Aceite 200 g
- ✓ Patatas 200 g
- ✓ 2 rodajas de limón

Preparación:

- 1- Limpiar los chipirones y dejarlos escurrir. Cortar las patatas mientras se escurren los chipirones.
- 2- Echarles sal y rebozarlos en harina.
- 3- Calentar aceite en una sartén.
- 4- Freír los chipirones y dorarlos tapando la sartén con una tapa. En una sartén a parte, freí las patatas.
- 5- Retirarlos poco a poco de la sartén y colocarlos en un plato para darles el toque final con el limón.



Calibración del Plato

Kcal	1345
Prot (g)	64
Hc (g)	36
Lip (g)	105
Fibra (g)	3
Colesterol (mg)	700
Na (mg)	2272