



CUCINA CON NOI!

Spiedini di calamari con patate al forno

Piatto semplice, saziante e appagante per il palato. Salutare alternativa per una cena tra amici. I calamari sono un'ottima fonte di minerali, proteine e controllato apporto di grassi. L'insalata mista di songino e pomodorini è invece una fonte di licopene e Vitamina C.

INGREDIENTI

60 g di calamari

50 g di Patate Stick al Rosmarino Orogel

un cucchiaio di olio evo

pan grattato q.b.



30



1



Media

Preparazione

- 1 Lavare e pulire i calamari e infilarli con uno spiedino. A piacere passarli nel pan grattato. Cuocere in forno.
- 2 Saltare le patate in padella.
- 3 Servire con un'insalata di songino e pomodorini, condita con olio. Completare con una mela tagliata a fettine e una spolverata di cannella, se piace.



Tutta la ricchezza della natura

Proteine	8,6 g
Grassi	6,5 g
Carboidrati	10,4 g
Fibre	1,5 g