

## GUISO MARINERO, por Koldo Royo

1

Pelamos y cortamos las patatas. A continuación, las ponemos en un bol con agua fría.



2

Mezclamos en un cuenco pequeño perejil fresco picado, un poco de ajo también picado y aceite de oliva. Reservamos.



3

Ponemos a calentar una cazuela con poco aceite y rehogamos la cebolla, los puerros y el pimiento verde, bien picadito.



4

Cuando las verduras estén tiernas, añadimos los aros de calamar, el laurel y el pimentón.



5

Añadimos el vino blanco seco y dejamos que reduzca hasta la mitad, con la tapa destapada.



6

Incorporamos las patatas troceadas y el caldo de pescado.



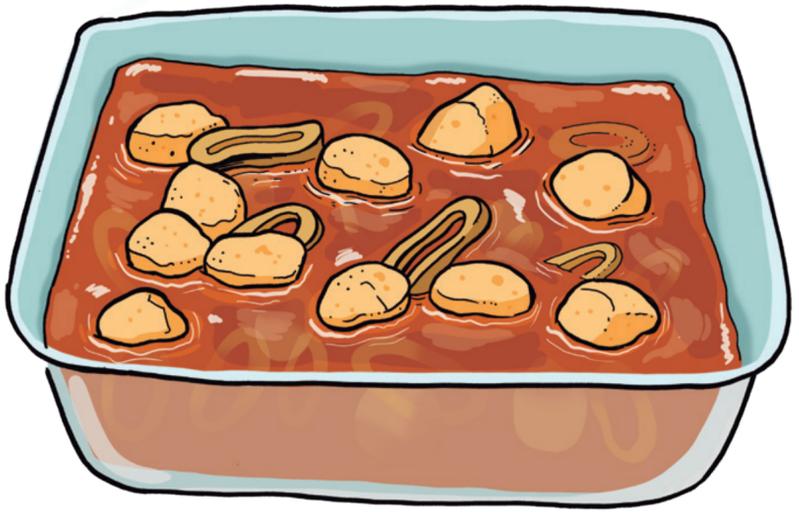
7

Sazonamos y agregamos la mezcla de aceite con ajo y perejil. A continuación, tapamos la cazuela y dejamos que cueza a fuego suave hasta que las patatas estén tiernas. Posteriormente, añadimos las habitas congeladas y les damos un calentón final.



8

Apagamos el fuego y vertemos el guiso en el táper. Seguidamente lo introducimos en la nevera. Seguidamente, lo introducimos en la nevera.



### Ingredientes

- 400 g calamar, sepia o pota
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 2 pimientos
- 2 dientes de ajo
- 50 g de habitas tiernas
- 400 ml de caldo de pescado
- 4 ó 5 hojas de perejil fresco
- Aceite de oliva AOVE
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 hoja de laurel
- 5 g de pimentón dulce

### PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



**Patatas:** Las patatas tienen un alto nivel de carbohidratos que aportan energía de forma más duradera y sostenida. Ayudan a estar saciado durante más tiempo, ya que están compuestas por alrededor de un 80% de agua. Entre sus valores nutricionales, destacan: el calcio, el fósforo, el magnesio y mucho potasio. Además de vitaminas B, C y ácido fólico.



**Calamares:** Los calamares son un alimento bajo en calorías y grasas. Además, es especialmente rico en proteínas. Ayuda a mantener buenos niveles de energía y evita la debilidad o el decaimiento.



**Habitas tiernas:** Una de las ventajas de las habitas tiernas es la gran cantidad de fibra que aportan, además de tener un bajo contenido en grasas. Asimismo, son ricas en hierro y una fuente de proteínas y ácido fólico. Tienen un índice glucémico bajo y son aptas para celíacos, veganos y vegetarianos.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Albóndigas de pavo con tallarines
- Merluza en salsa verde
- Ensalada templada de garbanzos
- Salmón guisado en curry con arroz
- Fideuá de conejo

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear.

Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras: <https://www.mutuabaleares.es/alimentacion-saludable>

¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

