

**HIPERrecetas:** tus recetas cardiosaludables

## Chipirones con habas



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 800 g** de chipirones troceados
- 500 g** de habas congeladas
- 1** diente de ajo
- 1** cebolla
- 4** cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1** cucharada de perejil picado
- 1** sobre de tinta de calamar
- ½** cucharadita de harina de maíz
- 500 ml** de caldo de pollo sin sal



### PREPARACIÓN

- 1)** Picar la cebolla muy pequeña o bien rallarla.
- 2)** Picar finamente el ajo.
- 3)** En una cazuela o sartén dorar, con 4 cucharadas de aceite de oliva, los chipirones. Justo cuando se vuelvan opacos, aproximadamente unos dos minutos, retirarlos del fuego, de esta manera evitaremos que queden duros o con textura gomosa. Reservarlos.
- 4)** En el mismo recipiente en el que hemos cocinado los chipirones, dorar la cebolla y el ajo.
- 5)** Agregar las habas y el caldo de pollo sin sal. Si fuera necesario cubrirlas con agua y cocer unos 10 – 15 minutos aproximadamente o hasta que estén tiernas.
- 6)** En un vaso disolver la tinta del calamar con un poquito de agua y ½ cucharadita de harina de maíz. Agregarlo a las habas y añadir los chipirones. Dejar hervir durante 3 ó 4 minutos más y retirar del fuego.
- 7)** Agregar el perejil y servir bien caliente.

### VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 437,06 Kcal.; Proteínas: 40,26 g; Hidratos de carbono: 21,49 g; Grasas: 18,24 g.

### COMENTARIO NUTRICIONAL

El chipirón, calamar pequeño, es un cefalópodo con muy poco contenido en grasa, alto contenido en fósforo y con bajo contenido calórico.

Las habas son una de las legumbres con un mayor contenido en proteínas y hierro. Su contenido en hidratos de carbono es del 55-60%.

### COMENTARIO GASTRONÓMICO

Podemos hacer la misma receta cambiando las habas por guisantes o por cualquier otra legumbre que nos guste. Es preferible que sean congelados.

Te sugerimos un yogur de postre para mejorar la digestibilidad del plato.

Siempre que sea posible utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: [www.hiperrecetas.com](http://www.hiperrecetas.com)