

Pulpo a la gallega

 Total:
00:30h

 Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

**246,6
kcal**

**12,7gr
HC**

**31,7gr
proteína**

**7,0gr
grasa**

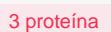
**3,0gr
fibra**



Ingredientes para 1:

- | | |
|---|--|
|  | 100 gramos de pulpo cocido |
|  | 1 patata blanca pequeña (92 gr.) |
|  | 1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.) |
|  | 1 pizca de sal (0.4 gr.) |
|  | 1 cucharadita de pimentón dulce (2.3 gr.) |

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

 1 HC  3 proteína  0.75 grasa



SI EL PULPO ES FRESCO:

1. Ablandar el pulpo antes de cocinarlo, lo más fácil es congelarlo, y el día antes sacarlo al frigorífico.

2. Antes de cocinarlo pasarlo por agua para quitar posibles impurezas.

3. Ponemos una cazuela con agua al fuego y cuando empieza a hervir asustamos el pulpo (se coge por la cabeza y se mete y se saca del agua 3 veces) con esto conseguimos que no se le caiga la piel.

4. Dejamos cocer el pulpo a fuego medio (la proporción es, por cada kilo de pulpo 30 min de cocción).

5. Mientras el pulpo se cocina pelamos la patata la y cortamos a la mitad.

6. Cuando se termine de cocer el pulpo lo retiramos y en la misma agua cocinamos la patata con una pizca de sal.

7. Cortamos el pulpo con unas tijeras de cocina, y cortamos la papa en juliana.

8. Lo emplatamos con base de papa y encima el pulpo.

9. Se le añade un chorrito de AOVE y se espolvorea una pizca de pimentón.

SE PUEDE UTILIZAR PULPO DE LATA CON AOVE Y DE BUENA CALIDAD

Autor/a:

Cristina Fernández  [@nutriciondigestiva_](https://www.instagram.com/@nutriciondigestiva_)