



Baked Calamari

Prep time: 10 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: ½ cup

Cost: \$8.73 per recipe, \$1.09 per serving

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 2 large eggs
- ½ cup whole wheat flour
- 2 cups seasoned panko bread crumbs
- 1 pound frozen calamari, thawed
- Lemon wedges (optional)

Directions

- 1) Preheat oven to 400°F. Spray baking sheets with nonstick cooking spray.
- 2) In a small bowl, whisk eggs and set aside.
- 3) In a separate bowl, add flour. In a third bowl, add panko bread crumbs.
- 4) One at a time, dip calamari in the flour, lightly tapping against the bowl to get any extra flour off.
- 5) Dip floured calamari into egg to coat, again tapping against the bowl to get extra egg off.
- 6) Roll calamari in the panko crumbs until fully covered.
- 7) Place on baking sheet and cook 15-20 minutes or until outer coating turns golden brown. Flip over and bake another 10 minutes or until both sides are crunchy.
- 8) Squeeze fresh lemon over calamari if desired. Serve with tomato sauce or dipping sauce of choice.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 180mg	60%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 185mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Check store flyers and plan your meals around seafood items that are on sale.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Calamares al Horno

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$8.73 por receta, \$1.09 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 huevos grandes
- ½ taza harina integral
- 2 tazas pan molido panko con especias
- 1 libra calamares congelados, descongelados
- Rodajas de limón (opcional)

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400°F. Rocíe unas bandejas para hornear con aceite en aerosol.
- 2) En un tazón pequeño, bata los huevos y deje a un lado.
- 3) En otro tazón, agregue la harina. En un tercer tazón, agregue el pan molido panko.
- 4) Uno por uno, sumerja los calamares en la harina, golpeando ligeramente contra el tazón para quitar la harina extra.
- 5) Sumerja los calamares enharinados en el huevo para cubrirlos, una vez más golpeando contra el tazón para quitar el huevo extra.
- 6) Ruede los calamares en el pan molido panko hasta cubrirlos completamente.
- 7) Colóquelos en una bandeja para hornear y cocine por 15-20 minutos o hasta la capa externa se dore. Voltéelos y hornee por otros 10 minutos o hasta que los dos lados estén crujientes.
- 8) Exprima limón fresco sobre los calamares si lo desea. Sirva con salsa de tomate o la salsa de su elección.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	170
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 180mg	60%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 185mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Consulte los folletos de las tiendas y planifique sus comidas según los productos del mar que estén en oferta.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Lula Assada

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$8.73 por receita, \$1.09 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

2 ovos grandes

½ copo de farinha de trigo integral

2 copos de pão ralado tipo “panko”
temperado

1 libra de lula congelada,
descongelada

Rodelas de limão (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 400°F. Passe o spray antiaderente nas assadeiras.
- 2) Em uma tigela pequena, bata os ovos e reserve.
- 3) Em uma tigela separada, adicione a farinha. Em uma terceira tigela, adicione o pão ralado.
- 4) Um de cada vez, mergulhe a lula na farinha, batendo levemente contra a tigela para retirar qualquer excesso de farinha.
- 5) Mergulhe a lula enfarinhada no ovo para cobrir, novamente batendo contra a tigela para retirar o excesso de ovo.
- 6) Enrole a lula no pão ralado até cobrir totalmente.
- 7) Coloque na assadeira e asse por 15-20 minutos ou até que fiquem douradas. Vire e asse por mais 10 minutos ou até que ambos os lados estejam crocantes.
- 8) Esprema limão fresco sobre a lula, se desejar. Sirva com molho de tomate ou molho de sua preferência.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 180mg 60%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 13g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 28mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 185mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Verifique os folhetos das lojas e planeje suas refeições em torno dos frutos do mar que estão na promoção.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.