



ARROZ CALDOSO CON SEPIA (VERSIÓN FÁCIL)

Arroz caldoso rápido para 1

 10 minutos

 30 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 80 gramos de arroz blanco, crudo
- 1-2 cucharadas de tomate natural triturado o rallado
- 250 gramos de caldo de pescado GFC
- 1 gramo de aliño cúrcuma y especias
- 100 gramos de sepia faraónica troceada limpia (mercadona)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1 diente de ajo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla y el ajo, añadir el tomate y darle unas vueltas. Ahora nacarar el arroz y añadir la sepia.
- 2º Cocinar unos 10 minutos, añadir especias (pimentón, azafrán, cúrcuma), el caldo de pescado y hervir el arroz hasta estar en su punto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (489 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	69 %
H. CARBONO	14 g	66 g	26 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	123 mg	604 mg	25 %