Diego Prado Oliván
Dietista-Nutricionista · CV-927

CALDO DE PESCADO GFC

caldo de pescado (mero, rape, morralla), tomate (sal, acidulante (acido cítrico), arroz. Contiene: gluten, huevo, soja, leche, apio, crustáceos, moluscos, pescado.

10 minutos
4 horas y 10 minutos
8 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de mero, crudo
- 200 gramos de rape, crudo
- 100 gramos de abadejo, crudo
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 60 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 4 cucharadas de postre de sal común (12 g)
- 1500 gramos de agua de la red
- 2 hojas de laurel, hoja (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Con el agua fría añadir todos los alimentos a fuego fuerte hasta llevar a ebullición, aproximadamente un minuto después bajamos la intensidad del fuego al mínimo que mantenga la ebullición.

2º Mantenemos el calor durante 4 horas, luego colamos el caldo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (275 g)	% DDR
ENERGÍA	20 kcal	39 kcal	2 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	16 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	231 mg	444 mg	19 %