


### SOPA DE PESCADO



caldo de pescado [mero, rape, morralla], cúrcuma, tomate [sal, acidulante [ácido cítrico], arroz. Avecrem: sal, malto dextrina, potenciador del sabor [glutamato, mono sódico, inosinato, disódico], pescado en polvo 6%, almidón de trigo, harina de trigo, lactosa, extracto de proteínas vegetales, harina desgrasada de soja, aceite de oliva 1%, tomate, cebolla, especias, aromas [con crustáceos]. Contiene: gluten, huevo, soja, leche, apio, crustáceos, moluscos, pescado.

 5 minutos  
 30 minutos  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 150 gramos de caldo de pescado GFC
- 20 gramos de arroz blanco, crudo
- 0.1 gramos de cúrcuma
- 1/2 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [8 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos el tomate con el aceite añadimos el arroz y removemos a fuego lento durante un minuto, luego añadimos el caldo de pescado y dejamos hervir hasta que el grano de arroz esté en su punto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	118 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	15 %
H. CARBONO	9 g	16 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	198 mg	355 mg	15 %