

ARROZ CALDOSO DE PESCADO GFC



caldo de pescado [mero, rape, morralla, agua], 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]. Alérgenos: gluten, huevo, soja, leche, apio, crustáceos, moluscos, pescado.

10 minutos
40 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de arroz blanco, crudo
- 5 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 160 gramos de caldo de pescado GFC
- 0.1 cubito de caldo
- 0.1 gramos de cúrcuma

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sofreír el tomate con el arroz un minuto y añadir el caldo de pescado y hervir el arroz hasta estar en su punto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (206 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	174 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	19 %
H. CARBONO	15 g	32 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	265 mg	547 mg	23 %