



CREMA DE PESCADO GFC

Patata, cebolla/puerro, agua, aceite oliva, sal, pescado(tilapia, merluza)
Alérgenos: pescado

15 minutos

40 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de patata, hervida (90 g)
- 40 gramos de puerro, hervido
- 25 gramos de cebolla blanca, hervida
- 20 gramos de tilapia
- 20 gramos de merluza
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 gramos de sal común
- 60 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la patata y el puerro. salteamos el pescado y reservamos.
- 2º Sofreír las verduras a fuego medio 2 minutos añadimos la tilapia y la merluza, luego cubrir con el agua y hervir durante 20-25 minutos o hasta que el la patata se pinche con el tenedor y se caiga.
- 3º Una vez hervidos los ingredientes pasar por la turmix hasta que quede una textura cremosa y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (260 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	169 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	7 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	89 mg	232 mg	10 %