



SÉMOLA CON CALDO DE POLLO GFC

Caldo de pollo (carcasas de pavo y pollo, puerro, zanahoria, tomate natural, puerro), sémola de arroz.

5 minutos

10 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 160 gramos de caldo de pavo y pollo GFC
- 40 gramos de sémola de arroz, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la ración de caldo de pollo/pavo hasta que empiece a hervir y entonces añadimos el fideo y mantenemos el fuego medio aproximadamente unos 10 minutos y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	170 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	15 g	29 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	161 mg	323 mg	13 %