



SÉMOLA CON CALDO DE PESCADO GFC

caldo de pescado [mero, rape, morralla], tomate [sal, acidulante [ácido cítrico] cebolla, laurel, sémola de arroz. Alérgenos: crustáceos, moluscos, pescado

5 minutos
15 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 160 gramos de caldo de pescado GFC
- 40 gramos de sémola de arroz, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Calentar la ración de caldo de pescado hasta que empiece a hervir y entonces añadimos la sémola y mantenemos el fuego medio aproximadamente unos 10 minutos, remuévelo despacio y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	23 %
H. CARBONO	14 g	29 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	186 mg	371 mg	15 %