



### CALDO DE PESCADO CON ARROZ GFC

caldo de pescado [mero, rape, morralla], tomate [sal, acidulante (ácido cítrico)], arroz. Contiene alérgenos: gluten, huevo, soja, leche, apio, crustáceos, moluscos, pescado.

5 minutos  
15 minutos  
1 porción

## INGREDIENTES

- 150 gramos de caldo de pescado GFC
- 15 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Con el agua fría añadir todos los alimentos a fuego fuerte hasta llevar a ebullición, aproximadamente un minuto después bajamos la intensidad del fuego al mínimo que mantenga la ebullición.
- 2º Mantenemos el calor durante 4 horas, luego colamos el caldo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (167 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	100 kcal	5 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	14 %
H. CARBONO	7 g	12 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	208 mg	348 mg	14 %