






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 % |