



### CREMA DE GUISANTES CON PESCADO GFC

guisantes, agua, sal, patata, aceite oliva, tilapia. Alérgenos: pescado.

10 minutos

30 minutos

1 porción

## INGREDIENTES

- 40 gramos de guisante, congelado, hervido
- 60 gramos de patata, hervida
- 40 gramos de tilapia, raw
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 100 gramos de agua de la red

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos unos segundos los guisantes y la patata con el aceite, añadimos el agua y la tilapia previamente hecha a la plancha, mantenemos el la cocción hasta que la patata esté tierna.
- 2º Trituramos todo hasta que obtengamos una crema suave.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [246 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 64 kcal   | 158 kcal            | 8 %   |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 10 g                | 21 %  |
| H. CARBONO        | 6 g       | 14 g                | 5 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 2 g       | 6 g                 | 9 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 4 g                 | 15 %  |
| SODIO             | 89 mg     | 218 mg              | 9 %   |