



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 %