

### FIDEUA DE PESCADO GFC



caldo de pescado [mero, rape, morralla], tomate [sal, acidulante (ácido cítrico)], fideo [trigo], pota, gamba, mejillón, aceite de oliva, Avecrem: sal, malto dextrina, potenciador del sabor [glutamato, mono sódico, inosinato, disódico], pescado en polvo 6%, almidón de trigo, harina de trigo, lactosa, extracto de proteínas vegetales, harina desgrasada de soja, aceite de oliva 1%, tomate, cebolla, especias, aromas [con crustáceos]. Colorante cúrcuma. Alérgenos: gluten, huevo, soja, leche, apio, crustáceos, moluscos, pescado.

🕒 15 minutos

🕒 40 minutos

🍴 1 Ración

## INGREDIENTES

- 30 gramos de fideos
- 2.5 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 90 gramos de caldo de pescado GFC
- 0.1 cubito de caldo
- 5 gramos de calamar, crudo
- 4 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 4 gramos de mejillón, fresco, crudo, carne
- 0.1 gramos cúrcuma
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salteamos el pescado, añadimos el tomate triturado y sofreímos el tomate y mezclamos con el fideo. Removemos durante un minuto añadimos el caldo y la cúrcuma y dejamos cocer hasta que el fideo haya absorbido todo el caldo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (142 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	17 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	322 mg	456 mg	19 %