

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 % |