



### CREMA DE GUISANTES CON MERLUZA GFC

guisantes, lomo de merluza, agua, sal, patata, aceite oliva. Alérgenos: pescado

🕒 10 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- 80 gramos de guisante, congelado, hervido
- 40 gramos de patata, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 80 gramos de agua de la red
- 50 gramos de merluza, congelada, cruda

## 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 Añadimos el lomo de merluza previamente hecho a la plancha y trituramos todo hasta que obtengamos una crema suave.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [256 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	179 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	5 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	97 mg	247 mg	10 %