



### CREMA DE ZANAHORIAS CON PUERRO, ARROZ Y TILAPIA GFC

Zanahoria, arroz, puerro, tilapia agua, aceite de oliva, sal. Alérgenos: pescado

15 minutos

40 minutos

1 Ración

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera colmada de arroz blanco, crudo (23 g)
- 30 gramos de zanahoria, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 gramos de sal común
- 120 gramos de agua de la red
- 40 gramos de fish, tilapia, raw
- 30 gramos de puerro, hervido

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear el puerro, zanahoria.
- 2º Sofreír primero las verduras a fuego medio, después añadimos el arroz y mezclamos 1 minuto, luego cubrir con el agua y hervir durante 20-25 minutos o hasta que el arroz y la zanahoria estén blandos. Luego añadimos la tila a la plancha.
- 3º Una vez hervidos los ingredientes y añadida la tilapia, lo trituramos hasta que quede una textura cremosa.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (249 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	181 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	8 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	96 mg	239 mg	10 %