



PAELLA DE MARISCO

Plato apto para Deportistas

 1 hora 1 hora 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g)
- 150 gramos de gamba roja, cruda
- 150 gramos de almeja, cruda
- 150 gramos de mejillón, crudo
- 150 gramos de calamar, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. En la paellera rehogar la verdura durante 5 minutos. Cuando esté todo bien rehogado, añadir las almejas para que se vayan abriendo. Mientras tanto, ponemos a cocer en un cazo las cabezas de las gambas arroceras (de esta manera haremos el caldo para ir añadiendo luego al arroz).
2. Cuando se hayan abierto las almejas, le añadimos los calamares troceados y en cuanto (los calamares) se pongan de color blanco echamos el arroz para que se vaya friendo un poco.
3. Cubrimos todo con el caldo de pescado que hicimos previamente con las cabezas de las gambas y le echamos sal al gusto, un poco de colorante natural y el cuerpo de las gambas y apeladas.
4. Añadimos los mejillones y dejamos que se vaya haciendo a fuego medio, si el caldo se consume antes de que el arroz esté cocido le vamos añadiendo más caldo en poca cantidad. Cuando el arroz esté casi hecho, dejamos que se consuma todo el caldo a fuego lento y lo ponemos a reposar unos minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (825 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	767 kcal	38 %
PROTEÍNA	11 g	92 g	184 %
H. CARBONO	9 g	72 g	28 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	4 g	15 %
SODIO	146 mg	1203 mg	50 %