



PAELLA RÁPIDA CON GAMBONES

Los ingredientes también pueden ser sin congelar imagen de mrblmoreno en Freepik

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Gambones, pota y mejillones
- Arroz
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 70 gramos de pimiento rojo y verde
- 1/4 unidad grande de cebolla (50 g) o 50 gramos de cebolla troceada congelada mercadona
- judías verdes

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén añade el ajo picado, la cebolla y los pimientos con un poco de aceite remueve hasta que esté un poco blando. Añadimos el preparado de marisco y el arroz (medio vaso de arroz y dos de agua), removemos sazonamos al gusto con un poco de pimentón dulce y cúrcuma o azafrán. Dejamos hervir con caldo o agua hasta que se haga el arroz y está lista nuestra paella es rápida. Los gambones sácalos cuando deje un poco de sabor y vuelve a meter cuando esté casi hecha.
- 2º La cebolla también puede ser ultracongelada y sería un puñado de mano
- 3º Agregar limón al gusto sazonar con colorante, pimienta, sal ...al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (487 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	396 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	62 %
H. CARBONO	8 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	4 mg	20 mg	1 %