



PAELLA DE PESCADO

Arroz con pescado azul y verduras con un toque de especias.

10 minutos

30 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz integral, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/2 cucharadita de cúrcuma [1 g]
- 1/2 cucharadita de perejil seco [1 g]
- 2 gramos de sal común
- 1 gramo de pimienta, negra
- 2 vasos de agua [500 g]
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el pimiento verde y rojo en tiras y el diente de ajo en láminas.
- 2º Sofríe el ajo con aceite de oliva virgen extra en una olla honda.
- 3º Añade los pimientos y continúa cocinando por 2 minutos.
- 4º Agrega el tomate triturado. Seguidamente, añade 2 vasos de agua y deja cocinar hasta que el agua comience a hervir.
- 5º Cuando el agua hierva, añade la sal, la pimienta negra y las especias.
- 6º Echa el arroz en la olla con el caldo hirviendo y cocina sin remover durante 20 minutos a fuego medio.
- 7º Cuando el arroz con pescado azul esté listo, déjalo reposar 5 minutos para que se asienten los sabores e ingredientes.
- 8º Y listo! A disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [954 g]	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	372 kcal	19 %
GRASA	0 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	6 mg	53 mg	18 %
SODIO	144 mg	1374 mg	57 %
H. CARBONO	5 g	52 g	17 %
AZÚCARES	1 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	3 g	32 g	—