



## FIDEUÁ

Puedes cambiar el marisco por otro que te guste foto de hogarmania

 1 porción

## INGREDIENTES

- 60 gramos de fideos de fideuá
- 1 ración individual de mejillón, crudo (200 g)
- 30 gramos de sepia, cruda
- 80 gramos de langostino, crudo
- 30 gramos de pimiento verde, crudo
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer un caldo con el pescado y el marisco
- 2º Hacer el sofrito con la verdura e ir incorporando los fideos poco a poco con el caldo hasta que quede cocido
- 3º Finalmente agregar langostinos y mejillones

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (349 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	486 kcal	24 %
PROTEÍNA	11 g	40 g	79 %
H. CARBONO	14 g	50 g	19 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	173 mg	604 mg	25 %