



## PAELLA RÁPIDA DE MARISCO

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

 10 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/4 Paquete de preparado de paella (hacendado) ultracongelado (171 g)
- 1/2 Vasito de vasito de arroz cocido integral mercadona (63 g) o 100 gramos de arroz integral, hervido
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 70 gramos de pimiento rojo y verde congelado (Mercadona)
- 1/4 unidad grande de cebolla (50 g) o 50 gramos de cebolla troceada congelada mercadona
- 1/4 paquete de salteado de verduras y setas (mercadona) (150 g)

## 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. A continuación, haz el vasito de arroz como pone el fabricante. Añadimos el preparado de paella y el arroz ya cocido, removemos sazonomos al gusto con un poco de colorante y está lista nuestra paella es rápida.

2º Ta cebolla también puede ser ultracongelada y seria un puñado de mano

3º Agregar limón al gusto sazonar con colorante, pimienta, sal ....al gusto

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (506 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	62 %
H. CARBONO	8 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	4 mg	21 mg	1 %