



## FIDEOS CON PISTO, ANILLAS Y GAMBAS

foto de: Javi recetas

 1 porción

### INGREDIENTES

- 30 gramos de fideo crudo
- 140 gramos de pisto de verduras [Mercadona]
- 80 gramos de anillos de calamar
- 100 gramos de gambas peladas congeladas
- 2 tazas de caldo de pescado [480 g]
- 1 guindilla
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 2 Cucharadas de tomate frito sin azúcar [70 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir los fideos con el caldo de pescado Sofreír en una sartén con el ajito las gambas, las anillas y la cayena o guindilla A continuación, añadir el sofrito a las anillas y gambas Mismo caldo de los fideos añadir todo al sofrito que acabamos de hacer Y remover.

2º El sofrito puedes realizarlo ti mism@ ,La porción será casi un 30% menos ya que el agua la absorberán los fideos,

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [906 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	468 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	40 g	80 %
H. CARBONO	5 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	208 mg	1882 mg	78 %