



MARISCADA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de gamba, hervida
- 4 porciones de cangrejo de alaska (160 g) pata rusa
- 2 porciones de mejillones al Vapor (731 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

^{1º} Foto de Tom Fisk: <https://www.pexels.com/es-es/foto/langostinos-frescos-3680164/>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [596 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	484 kcal	24 %
PROTEÍNA	13 g	76 g	152 %
H. CARBONO	1 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	476 mg	2838 mg	118 %