

ARROZ CALDOSO DE PESCADO CON SEPIA



caldo de pescado [mero, rape, morralla, agua], tomate [sal, acidulante [ácido cítrico], arroz. Avecrem: sal, malto dextrina, potenciador del sabor [glutamato, mono sódico, inosinato, disódico], pescado en polvo 6%, almidón de trigo, harina de trigo, lactosa, extracto de proteínas vegetales, harina desgrasada de soja, aceite de oliva 1%, tomate, cebolla, especias, aromas [con crustáceos]. Alérgenos: gluten, huevo, soja, leche, apio, crustáceos, moluscos, pescado.

 10 minutos 40 minutos 1 Ración

INGREDIENTES

- 30 gramos de arroz blanco, crudo
- 10 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 160 gramos de caldo de pescado [puedes comprar ya hecho]
- 1 unidad comercial de cubito de caldo [10 g]
- 1 gramo de aliño cúrcuma y especias
- 100 gramos de sepia faraónica troceada limpia [mercadona]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír el tomate con el arroz y la sepia unos 10 minutos y añadir el caldo de pescado y hervir el arroz hasta estar en su punto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [311 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	56 %
H. CARBONO	8 g	25 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	669 mg	2080 mg	87 %