



SOPA CON NOODLES DE ARROZ Y PESCADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de noodles de arroz (1/4 de paquete de Mercadona)
- 300 mL de caldo de Pescado
- 3 puñados de gambas peladas, congeladas
- 100 gramos de sepia
- Verduras cortadas en juliana (sugerencia de verduras: zanahoria, puerro, cebolla, judía verde)
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado (15 g)
- 1/2 cucharada de café de pimentón, en polvo (2 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las verduras en juliana. En una cazuela, con un poco de aceite, saltéalas.
- 2º Añade el tomate triturado y remueve todo para que se integre bien con las verduras. Añade el pimentón y deja que se cocine durante 5 minutos.
- 3º Agrega la sepia y la mitad del caldo de pescado. Deja cocinar a fuego lento unos 10-15 minutos hasta que la sepia esté hecha [conseguir textura blandita].
- 4º Añade las gambas y el resto del caldo de pescado.
- 5º Cuando esté hirviendo, agrega los noodles de arroz y cocina durante un par de minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [666 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	611 kcal	31 %
PROTEÍNA	6 g	40 g	81 %
H. CARBONO	12 g	79 g	30 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	148 mg	986 mg	41 %