



ARROZ CON MARISCO (+ PROTE)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo [125 g]
- 60 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 ración individual de mejillón, crudo [200 g]
- 100 gramos de gamba, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar los mejillones y cocer en una olla con agua y un poco de sal. Dejar hasta que se abran.
- 2º Cortar el pimiento, cebolla y tomate. Sofreír en una sartén.
- 3º Añadir el arroz y los guisantes. También agregar agua (o caldo de verduras/pollo), tres veces el peso de arroz.
- 4º Dejar cocer unos minutos hasta evaporar el agua/caldo. Echar las gambas peladas al final, para que se terminen de cocer. Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [541 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	542 kcal	27 %
PROTEÍNA	8 g	41 g	83 %
H. CARBONO	12 g	67 g	26 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	38 %
SODIO	218 mg	1177 mg	49 %