



### PAELLA RÁPIDA DE MARISCO

Los ingredientes pueden ser tanto naturales, como congelados. En cuanto al "calamar", posible elección entre: choco, sepia y calamar

 40 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 Vasito de vasito de arroz cocido integral mercadona [125 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 100 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 Cucharada de tomate frito sin azúcar [35 g]
- 1/4 unidad grande de cebolla [50 g]
- 75 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 75 gramos de mejillón, en conserva, al natural
- 75 gramos de calamar, crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén añade el ajo picado, la cebolla y los pimientos con un poco de aceite remueve hasta que esté un poco blando. A continuación, haz el vasito de arroz como pone el fabricante. Añadimos el preparado de paella y el arroz ya cocido, removemos sazonomos al gusto con un poco de colorante y está lista nuestra paella es rápida.
- 2º Ta cebolla también puede ser ultracongelada y sería un puñado de mano
- 3º Agregar limón al gusto

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [532 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	537 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	78 %
H. CARBONO	9 g	50 g	19 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	119 mg	633 mg	26 %