



PAELLA RÁPIDA DE MARISCO (1,5P-2,5HC-2G)

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

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz
- 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)
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 75 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 75 gramos de mejillón, en conserva, al natural
- 75 gramos de calamar, crudo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)

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 (529 g)	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	729 kcal	36 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	77 %
H. CARBONO	12 g	66 g	25 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	121 mg	638 mg	27 %