



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

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

 40 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 40 gramos de arroz
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 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
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 100 gramos de pimiento rojo, 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 (496 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	38 g	75 %
H. CARBONO	10 g	49 g	19 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	124 mg	618 mg	26 %