Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

PAELLA DE MARISCO (2P-2HC-2G)

1 hora
1 hora
2 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de arroz blanco, crudo
- 150 gramos de gamba roja, cruda
- 150 gramos de almeja, cruda
- 150 gramos de mejillón, crudo
- 150 gramos de calamar, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (36 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1.En la paellera rehogar la verdura durante 5 minutos. Cuando esté todo bien rehogado, añadir las almejas para que se vayan abriendo. Mientras tanto, ponemos a cocer en un cazo las cabezas de las gambas arroceras (de esta manera haremos el caldo para ir añadiendo luego al arroz).

2º 2.Cuando se hayan abierto las almejas, le añadimos los calamares troceados y en cuanto (los calamares) se pongan de color blanco echamos el arroz para que se vaya friendo un poco.

3º 3.Cubrimos todo con el caldo de pescado que hicimos previamente con las cabezas de las gambas y le echamos sal al gusto,un poco de colorante natural y el cuerpo de las gambas y apeladas.

4º 4.Añadimos los mejillones y dejamos que sa vaya haciendo a fuego medio, si el caldo se consume antes de que el arroz esté cocido le vamos añadiendo más caldo en poca cantidad. Cuando el arroz esté casi hecho, dejamos que se consuma todo el caldo a fuego lento y lo ponemos a reposar unos minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (451 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	612 kcal	31 %
PROTEÍNA	11 g	47 g	95 %
H. CARBONO	11 g	51 g	20 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	9 %
SODIO	134 mg	603 mg	25 %