



GUISO DE PESCADO, MARISCO Y GARBANZOS (2P-2HC-1.5G)

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 20 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de garbanzo, COCIDO  40 gramos de garbanzo, CRUDO
- 1 rodaja mediana de merluza, cruda [90 g]
- 1/2 ración individual de mejillón [100 g]
- 100 gramos de langostino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar el pescado, luego poner en un recipiente y añadir tomillo, perejil, pimienta, orégano y un poco de aceite.
- 2º Poner en una olla a calentar la cebolla y cuando este pochada incorporar el tomate y seguir sofriendo.
- 3º Cuando este sofrito añadir el pimentón, sal y laurel, añadiendo el pescado al sofrito, tapar y esperar a que el pescado vaya soltando agua.
- 4º Añadir el vino blanco, después añadir los mejillones y esperar que se abran.
- 5º Partir las patatas y cuando los mejillones estén abiertos juntar todo y añadir agua hasta cubrir. Echar los garbanzos cocidos (olla normal) o secos/remojados (olla exprés). Tapar y dejar cocer.
- 6º Mezclar todo bien y dejar marinar 1 hora.
- 7º Espolvorear con perejil picado y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [539 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	598 kcal	30 %
PROTEÍNA	10 g	56 g	111 %
H. CARBONO	10 g	52 g	20 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	51 %
SODIO	94 mg	504 mg	21 %