



PAELLA RÁPIDA DE MARISCO (2P-3HC-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

- 1.5 Vasitos de vasito de arroz cocido integral mercadona (188 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 150 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)
- 100 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 80 gramos de mejillón, en conserva, al natural
- 80 gramos de calamar, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 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 (689 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	806 kcal	40 %
PROTEÍNA	7 g	47 g	95 %
H. CARBONO	10 g	71 g	27 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	42 %
SODIO	111 mg	762 mg	32 %