



## SOPA DE PESCADA

 5 minutos

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 300 gramos de caldo de pescado
- 2 raciones individuales sopa de arroz blanco, crudo [56 g]
- 0.1 gramos de cúrcuma
- 1/2 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [8 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 rodajas medianas de merluza, cruda [180 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos el tomate con el aceite añadimos el arroz y removemos a fuego lento durante un minuto, luego añadimos el caldo de pescado y dejamos hervir hasta que el grano de arroz esté en su punto. Incluir el pescado cocido a la sopa.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [523 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 76 kcal   | 398 kcal            | 20 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 35 g                | 70 %  |
| H. CARBONO        | 8 g       | 43 g                | 17 %  |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | 0 %   |
| GRASA             | 2 g       | 9 g                 | 13 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 1 g                 | 5 %   |
| SODIO             | 214 mg    | 1122 mg             | 47 %  |