



## GUISO DE PESCADO, MARISCO Y GARBANZOS (2P-3,5HC-2G)

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [14 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido o 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
- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar el pescado, luego poner en un recipiente y añadir tomillo, perejil, pimienta, oregano 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. Añadir una patata hervida.
- 6º Mezclar todo bien y dejar marinar 1 hora.
- 7º Espolvorear con perejil picado y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [748 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 105 kcal  | 788 kcal            | 39 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 59 g                | 117 % |
| H. CARBONO        | 11 g      | 85 g                | 33 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 10 g                | 11 %  |
| GRASA             | 3 g       | 20 g                | 29 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 3 g                 | 15 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 15 g                | 61 %  |
| SODIO             | 69 mg     | 516 mg              | 22 %  |