Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SOPA DE PESCADO

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Perejil
- Fumet
- Preparado de pescado y marisco congelado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Dejamos preparado nuestro fumet y el preparado congelado de pescado (ya descongelado)

2º Pelamos la patata, la zanahoria y las lavamos con agua del grifo. Una vez lavado lo ponemos en el caldo apartado y lo llevamos a ebullición.

3º Ponemos a fuego medio para que no pierda temperatura el caldo. Echamos el pescado, que al ir en dados tardará unos escasos 10 minutos en cocinarse.Cuando le falten 2 minutos de cocción al pescado.. Añadimos a la olla las colas de langostinos, las almejas y su caldo para que se integren con el resto de ingredientes. En este punto probamos de sal por si queremos rectificar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (705 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	386 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	38 g	76 %
H. CARBONO	5 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	45 mg	316 mg	13 %