

PAELLA MARINERA 1 RACIÓN



INGREDIENTES

Fumet de pescado [agua, **pescado** de roca, **rape**, cebolla, **camarón**, tomate, ajo, aceite de oliva y de girasol, **cangrejo**, sal, concentrado de vegetales, zanahoria, puerro, perejil, azúcar, **almendras**, **apio** y **piñones**], **gamba** pelada (7%) (**gamba**, agua y sal), **sepia** (6.5%), **mejillón** (5%), cebolla, agua, tomate, aceite de oliva y de girasol, pimiento rojo, vino, harina de trigo y especias.

ALÉRGENOS:

Contiene pescado, crustáceos, moluscos, frutos de cáscara, apio y gluten.

Este producto ha sido elaborado en una fábrica que emplea: **leche, huevo, soja, mostaza y sésamo.**

PREPARACIÓN

Versión impresa en etiqueta:

No es necesario descongelar

En paellera o sartén de 24 cms: Coloque la pastilla de caldo de pescado y sofrito en la paellera y descongele a fuego suave (si lo prefiere descongélelo en el microondas en un recipiente adecuado a 400W). Una vez descongelado, añada una cucharada de aceite. Cuando empiece a hervir echar el arroz. Cuando vuelva a hervir, cocine de 3,5 a 5 minutos a fuego medio, removiendo a mitad de cocción. El chup-chup ha de ser constante, homogéneo y no demasiado fuerte por toda la paella. Dejar reposar 2-3 minutos antes de servir. Recomendamos mezclar el arroz antes de emplatar.

Versión impresa en el pack:

No es necesario descongelar

Preparación:

1. Coloque la pastilla de caldo de pescado y sofrito en la paellera y descongele a fuego suave.
2. Una vez descongelado, añada una cucharada de aceite.
3. Cuando empiece a hervir echar el arroz.
4. Cuando vuelva a hervir, cocine de 3,5 a 5 minutos a fuego medio, removiendo a mitad de cocción.
5. Dejar reposar 2-3 minutos antes de servir.

Recomendaciones:

- Se recomienda utilizar una paellera o sartén antiadherente de 24 cms.
- Si quiere ganar tiempo, puede descongelarlo en el microondas en un recipiente adecuado a 400W.
- Cuando se cocine, el chup-chup ha de ser constante, no demasiado fuerte y homogéneo por toda la paella.
- Se recomienda mezclar el arroz antes de emplatar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional media	100 g	Porción de 455 g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	117/490	530/2232	27%
Grasas (g)	2,8	12,9	18%
de las cuales saturadas (g)	0,5	2,3	12%
Hidratos de carbono (g)	16,8	76,5	29%
de los cuales azúcares (g)	0,9	3,9	4%
Fibra alimentaria (g)	2,2	9,9	-
Proteínas (g)	4,8	22,0	44%
Sal (g)	0,8	3,5	59%

IR*: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

Este envase contiene 1 porción de aproximadamente 455 gramos