

Pudding de Arroz Negro con Ali Oli



Ingredientes

Producto	Cantidad	Ud Medida	Coste Unitario	Ud Medida	Coste
Triturado de Paella Campofrío Health Care	0,15	Kg	4,09 €	€/Kg	0,61 €
Tinta de Calamar Pasterizada	0,005	Kg	33,00 €	€/Kg	0,17 €
Huevo Líquido	0,05	Ltr	2,05 €	€/Ltr	0,10 €
Sal	0,005	Kg	0,23 €	€/Kg	0,00 €

Coste Ración 0,78 €

Elaboración

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl de tamaño suficiente
- Servir la mezcla obtenida en el Molde de Silicona seleccionado
- Hornear en Microondas a Máxima Potencia, durante 5'5 Minutos
- Dejar atemperar ligeramente y Desmoldar
- Presentar en el centro del plato, acompañado de Salsa Ali Oli y un Brote de Albahaca

Información de Alérgenos



Información Nutricional

Alimento	Cantidad en Receta (Grs)	Calorías (KCal)		Proteínas (Grs)		Grasas (Grs)		Hidratos de Carbono (Grs)		Índice Glucémico	
		Genérico (100 grs)	Receta	Genérico (100 grs)	Receta	Genérico (100 grs)	Receta	Genérico (100 grs)	Receta	Genérico (100 grs)	Receta
Triturado de Paella	150	159	238,5	8,7	13,05	5,7	8,55	18	27	2,5	3,75
Tinta de Calamar	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo Líquido	50	143	71,5	12,56	6,28	9,51	4,755	0,72	0,36	0,1	0,05
Salsa Ali Oli	40	785	314	0,5	0,2	86,9	34,76	2,8	1,12	0,3	0,12
Total Calorías Receta			624	Total Proteínas Receta			19,53	Total Grasas Receta			48,065
								Total Hidratos Receta			28,48
								Índice Glucémico			3,92