

Paella



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition
Saladmaster Food Processor

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Leyla Segebre

[Agregar un Comentario](#)

1 cucharada
de aceite
(15
ml)

½ pollo, cortado
1 cebolla grande, cortada con Cono #1
3 dientes de ajo, cortados con Cono #1
½ libra
de langostinos

(227
g)
½ cucharadita
de ajo en polvo

(1,5
g)
½ libra
de calamares en anillos

(227
g)
1 libra
de mejillones

(454
g)
1 pimiento rojo, cortado con Cono #4
1 pimiento verde, cortado con Cono #4
2 tomates maduros, cortados en cuadritos
¾ taza
de arvejas

(100
g)
2 tazas
de arroz
(350
g)
1 taza
de caldo de pollo
(240
ml)
1 cucharadita
de sal
(6
g)
1 cucharadita
de hebras de azafrán
(1
g)
 $\frac{1}{2}$ taza
de perejil finamente picado
(30
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén mega a fuego medio.
2. Añade el aceite y dora el pollo junto con la cebolla y el ajo. Cocina 2 minutos aproximadamente.
3. Sazona los langostinos con el ajo en polvo.
4. Añade los calamares, los langostinos y los mejillones a la sartén. Deja a fuego medio durante un par de minutos.
5. Añade los pimientos, los tomates y las arvejas. Remueve.
6. Incorpora el arroz y el caldo de pollo.
7. Añade la sal y el azafrán. Tapa y baja el fuego al mínimo hasta que el arroz se cocine.
8. Deja reposar 5 minutos antes de servir.
9. Adorna con los mejillones, los langostinos y el perejil.

Información nutricional por ración

Calorías: 340
Grasa Total: 12g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 124mg
Sodio: 446mg
Carbohidratos: 32g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 25g