

Paella de Mar

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
35 minutos	35 minutos	8

Ingredientes

- 2 paquetes (de 3 oz) de chorizo cocido, rebanado
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 tomates grandes, picados
- 1/3 ramillete de cilantro, picado
- 24 almejas de cuello corto, bien enjuagadas
- 1 lb de mejillones, bien enjuagados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 12 oz de camarones medianos pelados y desvenados, descongelados
- 1/4 cucharadita de tiras de azafrán
- 1 taza de arroz Arborio
- 3 1/2 tazas de caldo de sodio reducido
- 1 taza de guisantes congelados
- 1 frasco (3 oz) de aceitunas españolas verdes, sin el hueso

Pasos

1. Corta el chorizo en rebanadas delgadas.
2. Pica la cebolla (1 taza) y el ajo finamente. Pica el tomate en trozos grandes (alrededor de 2 tazas).
3. Pica el cilantro finamente (1/3 taza). Lava las almejas y los mejillones.
4. Precalienta un sartén grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Coloca el aceite en el sartén y añade el chorizo; cocina de 2 a 3 minutos, revolviendo constantemente, o hasta que esté ligeramente dorado, luego transfiere el chorizo a un plato. Añade los camarones al mismo sartén; cocina de 2 a 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que los camarones se tornen rosados y opacos y luego transfírelos al plato.
5. Añade al sartén: la cebolla, el ajo y el azafrán; cocina de 3 a 4 minutos. Incorpora el arroz; añade el caldo y deja hervir. Reduce la temperatura; tapa y cocina a fuego lento por alrededor de 20 minutos o hasta que el arroz esté suave.
6. Incorpora los tomates, los guisantes y el chorizo; finaliza con las almejas y los mejillones. Tapa y cocina por alrededor de 5 minutos o hasta que las almejas y los mejillones se abran (desecha cualquier marisco que no se abra). Incorpora los camarones y las aceitunas, luego coloca el cilantro por encima. Sirve.

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: CALORÍAS 410kcal, GRASA TOTAL 15g, GRASAS SATURADAS 3g, GRASAS TRANS 0g, COLESTEROL 120mg, SODIO 1610mg, CARBOHIDRATOS 32g, FIBRA 2g, AZÚCAR TOTAL 3g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), PROTEÍNA 39g, VITAMINA D 0%, CALCIO 6%, HIERRO 35%, POTASIO 15%