

**CALABACÍN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO + ARROZ INTEGRAL**

Especias: sal y comino

 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad grande de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1.5 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [8 g]
- 50 gramos de arroz integral, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava todas las verduras y córtalas en dados, tamaño medio.
- 2º Pica los ajos y el comino y con un mortero, machácalo todo muy bien.
- 3º En una sartén, con 1.5 cucharadas de aceite, cocina el calabacín, la cebolla y el pimiento. Mezcla todo bien y echa un poco de sal. Cocina a fuego medio varios minutos. Luego baja el fuego, pon la tapa y cocina hasta que ablanden las verduras.
- 4º Cuando estén blanditas, añade los dados de tomate a la sartén y un poco más de sal. Verás que al cabo de unos minutos el agua de los tomates se habrá evaporado. Deja que se cocine varios minutos.
- 5º Añade a la sartén, por último, el comino y los ajos triturados. Saltea unos 4-5 minutos con el contenido de la sartén, y sírvelo en una bandeja. Listo tu plato.
- 6º Para el arroz cuécelo con una oja de laurel y 1/2 ajo. Añade al plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [413 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 80 kcal | 332 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 9 g | 17 % |
| H. CARBONO | 12 g | 50 g | 19 % |
| AZÚCARES | 3 g | 13 g | 15 % |
| GRASA | 2 g | 10 g | 14 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 24 % |
| SODIO | 9 mg | 38 mg | 2 % |