



ARROZ TRES DELICIAS

 3 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de café de arroz integral, crudo [75 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 6 cucharas soperas de guisante, congelado, crudo [150 g]
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a cocer en una sartén profunda o tipo wok el vaso de arroz con los dos vasos de agua, las dos hojas de laurel y los dos dientes de ajo pelados y con un corte en el centro. Estará en 20 minutos aproximadamente si cuando arranque a hervir bajas el fuego fuerte a fuego medio
- 2º Mientras tanto pela y corta en cuadraditos las dos zanahorias, poniéndolas en otra ollita o sartén con tapa, con un dedo de agua a cocinar al vapor durante 10 minutos
- 3º Mientras bate los dos huevos con un pellizco de sal y haz con ellos una tortilla francesa
- 4º Cuando esté listo el arroz, retira los dientes de ajo y las hojas de laurel y deséchalos. Añade los dos puñados de guisantes congelados y lo remueves para que se vayan descongelando los guisantes
- 5º Añade los trozos de zanahoria ya cocinados al vapor y la tortilla en trozos. Yo la fui cortando con tijeras sobre el mismo arroz
- 6º Añade dos pellizcos de sal y mezcla de pimientas recién molidas. Remueve, prueba a ver qué te parece y añade más sal o pimienta al gusto
- 7º El toque final, aunque no sea nada chino, es comerlo con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (134 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	182 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	19 g	25 g	10 %
AZÚCARES	3 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
SODIO	48 mg	65 mg	3 %