

**BOWL DE CARNE Y ARROZ** 30 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 240 gramos de arroz integral, crudo
- 480 gramos de carne de res extra fina [95% carne 5% grasa] cortado en filetes finos, crudos
- 400 gramos de champiñón, crudo
- 300 gramos de cebolla cambray blanca, cruda
- 6 cucharadas soperas de salsa de soja [78 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]
- 1.5 cucharadas soperas colmadas de sésamo, semilla [35 g]
- 1 pieza de limón [68 g]
- 1/2 taza de cilantro picado crudo [30 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocine el arroz (hervido o al vapor)
- 2º Corte las cebollas cambray y los champiñones
- 3º Agregue el aceite al sartén y ponga a cocer la carne junto con el champiñón y la cebolla a fuego alto, agregue la salsa de soja y sirva con arroz
- 4º Corte el limón en rodajas
- 5º Agregue las semillas encima, junto con el limón cortado y el cilantro

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [412 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 142 kcal  | 586 kcal            | 29 %  |
| GRASA             | 6 g       | 23 g                | 36 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 6 g                 | 32 %  |
| COLESTEROL        | 19 mg     | 78 mg               | 26 %  |
| SODIO             | 315 mg    | 1298 mg             | 54 %  |
| H. CARBONO        | 13 g      | 55 g                | 18 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 8 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 6 g                 | 25 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 36 g                | —     |