

ENSALADA DE ARROZ

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas colmadas de arroz integral, crudo [69 g]
- 2 rebanadas delgadas de jamón cocido [43 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, genérico [26 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, hervida [90 g]
- 1 taza de lechuga [47 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir el arroz. Hervir la zanahoria. Armar la ensalada. Condimentar con sal y aceite.
Opcional agregar una cdita de mix de semillas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [501 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	556 kcal	28 %
GRASA	4 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
COLESTEROL	14 mg	69 mg	23 %
SODIO	163 mg	817 mg	34 %
H. CARBONO	13 g	66 g	22 %
AZÚCARES	1 g	6 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	–