



ARROZ CALDO CON ALUBIAS GFC.

arroz, carne de cerdo, agua, alubia blanca, pimentón, cúrcuma y sal.

 30 minutos

 55 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de cerdo, costilla, cruda
- 20 gramos de filete de cabeza de lomo
- 15 gramos de judía verde, cruda
- 20 gramos de garrofón
- 20 gramos de arroz blanco, crudo
- 5 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1/2 gramos de pimentón, en polvo
- 1/2 gramos de sal común
- 0.2 gramos de cúrcuma
- 140 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dorar la carne para después añadir la judía y el garrofón.
- 2º Añadimos el tomate triturado y esperamos a que reduzca un poco y lo mezclamos con el resto de ingredientes, arroz, pimentón colorante y añadimos el agua.
- 3º Una vez que el arroz tiene la textura adecuada, retiramos y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	267 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	21 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	92 mg	219 mg	9 %