



ARROZ CALDO DE CARNE GFC

Caldo [pollo, pavo], arroz, carne de cerdo, calabaza, cúrcuma, pimentón dulce.

 20 minutos

 45 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de arroz blanco, crudo
- 100 gramos de caldo de pollo
- 40 gramos de calabaza, cruda
- 20 gramos de filete de cabeza de lomo Mercadona
- 0.1 gramos de cúrcuma
- 1/2 gramos de pimentón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos la carne hasta que esté dorada, luego añadimos la calabaza y dejamos que se sofría durante un minuto, luego añadimos el agua y las especias, dejamos cocer durante 20 minutos y añadimos el arroz, cocemos durante 15 minutos y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (181 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	141 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	13 %
H. CARBONO	11 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	31 mg	57 mg	2 %