

ARROZ AL HORNO GFC



caldo (pollo, pavo, puerro, agua), carne de cerdo, garbanzos, patata, tomate, aceite de oliva y sal. Knorr (sabor carne): sal, grasa de palma y grasa de palma totalmente hidrogenada, potenciadores del sabor (glutamato, mono sódico, inosinato y guamil ato di sódicos) extracto de levadura, almidón modificado de patata, aromas ,colorante (caramelo E-150c),Proteína de la vaca. Alérgenos: huevo, sulfitos.

- 15 minutos
- 40 minutos
- 1 Ración

INGREDIENTES

- 20 gramos de arroz blanco, crudo
- 20 gramos de filete de cabeza de lomo Mercadona
- 20 gramos de patata, hervida
- 1 cucharada sopera de garbanzo, en conserva [20 g]
- 10 gramos de tomate maduro, crudo
- 0.1 gramos de cubito de caldo
- 80 gramos de caldo de pavo y pollo GFC
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos la carne
- 2º añadimos el arroz y removemos durante un minuto, después añadimos los garbanzos, el tomate y la patata.
- 3º Cubrimos con el caldo y añadimos el saborizante. Llevamos al horno hasta que el caldo se haya consumido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [172 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	185 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	16 %
H. CARBONO	13 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	139 mg	240 mg	10 %