



ARROZ MILANESA GFC

Aceite de oliva, sal, pimiento rojo, carne de cerdo, guisantes, calabacín, champiñón, pimentón dulce, arroz, agua, como colorante cúrcuma.

🕒 20 minutos

🕒 45 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de arroz blanco, crudo
- 20 gramos de calabacín, hervido
- 30 gramos de filete de cabeza de lomo
- 20 gramos de pimiento rojo, hervido
- 10 gramos de guisantes en conserva
- 10 gramos de champiñón
- 0.3 gramos de pimentón, en polvo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 100 gramos de agua
- 0.1 gramos de cúrcuma

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salteamos la carne hasta que esté un poco dorada, luego retiramos y añadimos las verduras y sofreímos con el mismo aceite que hemos utilizado para la carne.
- 2º Añadimos el agua, pimentón y la cúrcuma como colorante, dejamos cocer hasta que se haya reducido por completo aproximadamente unos 20 minutos a fuego medio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [226 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	12 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	107 mg	241 mg	10 %