



### ARROZ A LA CUBANA GFC

Arroz, agua, aceite de oliva, laurel, sal, tomate triturado (sal, acidulante ácido cítrico), caldo de pollo (agua, carcasas de pavo y pollo, tomate, puerro, sal), longaniza magro (Rodrigo): magro, papada, sal, dextrina de maíz, antioxidantes (E-331 y E-301), azúcar, especias, almidón de maíz, conservadores E-223 y E-221 (sulfitos) Alérgenos: sulfitos, soja

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 30 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado (15 g)
- 1 unidad de longaniza (40 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1/2 gramos de sal común
- 0.1 gramos de laurel, hoja
- 90 gramos de caldo de pavo y pollo GFC

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentamos el caldo cuando esté en ebullición añadimos el arroz (previamente lavado) y el laurel, dejamos cocer durante 20 minutos aproximadamente.
- 2º Hacemos las longanizas a la plancha y sofreímos el tomate para emplatar el arroz blanco con la cucharada de tomate sofrito y longaniza a la plancha.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (185 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 185 kcal  | 342 kcal            | 17 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 13 g                | 26 %  |
| H. CARBONO        | 13 g      | 24 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 11 g      | 21 g                | 30 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 3 g       | 6 g                 | 29 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 1 g                 | 4 %   |
| SODIO             | 227 mg    | 420 mg              | 17 %  |