



ARROZ BLANCO CON VERDURAS

 10 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de zanahoria cruda, en trozos
- 50 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 3 Piezas de diente de ajo [15 g]
- 20 gramos de aceite
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 250 gramos de arroz de grano largo crudo
- 50 gramos de chícharo cocido sin vaina
- 1 rama de cilantro crudo
- 1200 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [282 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	201 kcal	10 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	140 mg	394 mg	16 %
H. CARBONO	13 g	37 g	12 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	-