



ARROZ INTEGRAL CON ESPINACAS

 10 minutos 45 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de agua
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 300 gramos de arroz integral crudo
- 150 gramos de cebolla blanca rebanada
- 30 cucharaditas de aceite de oliva [150 g]
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 500 gramos de espinaca cruda picada
- 50 gramos de vino blanco dulce

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [361 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	446 kcal	22 %
GRASA	8 g	29 g	44 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	163 mg	589 mg	25 %
H. CARBONO	12 g	45 g	15 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	–