



## ARROZ ASIÁTICO CON VERDURAS TM6

 15 minutos 30 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 150 gramos de zanahoria picada cruda
- 20 gramos de salsa de soya
- 6 piezas de huevo entero fresco (300 g)
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura (12 g)
- 230 gramos de arroz integral crudo
- 300 gramos de verdura (mezcla) congelada, cocida sin sal
- 3 cucharaditas de aceite de ajonjolí (15 g)
- 1 Taza de claras de huevo San Juan® (268 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º Utilizar las claras de huevo para mezclar con el huevo entero

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (228 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	311 kcal	16 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	82 mg	186 mg	62 %
SODIO	156 mg	356 mg	15 %
H. CARBONO	17 g	38 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	–