



ALITAS DE POLLO MEDITERRÁNEAS CON ARROZ A LA NARANJA [SOLO ARROZ]

 15 minutos 1 hora 4 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 1 ramita de romero, sólo las hojas
- 1 ramita de orégano fresco, sólo las hojas
- 10 gramos de aceite de oliva
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 200 gramos de arroz integral crudo
- 1 pieza de naranja [121 g], bien pelada y sin semillas, en trozos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º Cocer el arroz el tiempo que indique el empaque o al menos 40 min.
- 3º *Utilizar la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [113 g]	% DDR
ENERGÍA	250 kcal	282 kcal	14 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	989 mg	1112 mg	46 %
H. CARBONO	48 g	54 g	18 %
AZÚCARES	2 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	-