



ARROZ CALDOSO

Caldo [pollo, pavo], arroz, carne de cerdo, calabaza, cúrcuma, pimentón dulce.

🕒 20 minutos

🕒 45 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de arroz blanco, crudo
- 100 gramos de caldo de pollo
- 20 gramos de filete de cabeza de lomo
- 0.1 gramos de cúrcuma
- 1/2 gramos de pimentón, cebolla y pimienta verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sofreímos la carne hasta que esté dorada, luego añadimos la calabaza y dejamos que se sofría durante un minuto, luego añadimos el agua y las especias, dejamos cocer durante 20 minutos y añadimos el arroz, cocemos durante 15 minutos y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (141 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	13 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	40 mg	56 mg	2 %