



ARROZ AL HORNO

caldo (pollo, pavo, puerro, agua), carne de cerdo, garbanzos, tomate, aceite de oliva y sal.

 15 minutos 40 minutos 1 Ración

INGREDIENTES

- 20 gramos de arroz blanco, crudo
- 20 gramos de filete de cabeza de lomo
- Medio bote de garbanzo, en conserva (20 g)
- 10 gramos de tomate maduro, crudo
- 80 gramos de caldo de pavo y pollo GFC
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos la carne
- 2º añadimos el arroz y removemos durante un minuto, después añadimos los garbanzos y el tomate .
- 3º Cubrimos con el caldo . Llevamos al horno hasta que el caldo se haya consumido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (152 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	15 %
H. CARBONO	12 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	146 mg	222 mg	9 %