



ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO, TOMATE, ZANAHORIA, LECHUGA Y ARVEJAS express

 5 minutos
 5 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos enteros (100g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 1 porción de zanahoria rallada (109 g)
- 60 gramos de arroz crudo
- 1/2 lata arveja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir por un lado los huevos y por el otro el arroz.
- 2º Mezclar los ingredientes y condimentar a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (522 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	647 kcal	32 %
GRASA	4 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
COLESTEROL	86 mg	449 mg	150 %
SODIO	269 mg	1403 mg	58 %
H. CARBONO	16 g	82 g	27 %
AZÚCARES	1 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	—