



ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO

express

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos enteros [100g]
- 1 unidad mediana de tomate
- 1 puñado de hojas verdes (espinaca y/o rucula y/o repollo)
- 1 porción de zanahoria rallada [109 g]
- 80 gramos de arroz crudo [pref. blanco]
- arveja 1 lata

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir por un lado los huevos y por el otro el arroz.

2º Mezclar el arroz, los huevos duros, los vegetales al horno, los frescos y hacer la vinagreta con el aceite de oliva, el aceto balsámico y la mostaza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [579 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 135 kcal | 782 kcal | 39 % |
| GRASA | 4 g | 23 g | 35 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 5 g | 23 % |
| COLESTEROL | 78 mg | 449 mg | 150 % |
| SODIO | 243 mg | 1407 mg | 59 % |
| H. CARBONO | 19 g | 110 g | 37 % |
| AZÚCARES | 1 g | 6 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 16 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 32 g | – |