

## WOK DE ARROZ CON VEGETALES

Facil y rico: Opción de Hidratos + vegetales.

 20 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera rasa de sésamo, semilla ó chia [13 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 30 gramos ó media berenjena, cruda
- 50 gramos ó 1 taza de champiñón, crudo
- 1 taza de zanahoria, cruda
- 30 gramos de morrón verde, crudo y 30 de morrón rojo
- 80 gramos de arroz integral en crudo ó 1 taza de arroz integral en cocido

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar todos los vegetales en tiritas finitas y saltear en una sartén con aceite de oliva.
- 2º Mezclar los vegetales con el arroz hervido y servir con semillas de sésamo y salsa de soja.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [262 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	308 kcal	15 %
GRASA	6 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	30 mg	78 mg	3 %
H. CARBONO	11 g	29 g	10 %
AZÚCARES	2 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	-