



ARROZ CON SALMÓN Y VERDURAS

Arroz con salmón y verduras con un toque de especias.

 10 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de arroz integral, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 150 gramos de salmón crudo
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/2 cucharadita de cúrcuma [1 g]
- 1/2 cucharadita de perejil seco [1 g]
- 2 gramos de sal común
- 1 gramo de pimienta, negra
- 2 vasos de agua [500 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el salmón en cubos [no debe tener piel ni espinas]. Una vez lo tengas cortado lo reservas.
- 2º Corta el pimiento verde y rojo en tiras y el diente de ajo en láminas.
- 3º Sofríe el ajo con aceite de oliva virgen extra en una olla honda.
- 4º Añade los pimientos y continúa cocinando por 2 minutos.
- 5º Agrega los cubos de salmón para sellarlos.
- 6º Cuando estén sellados, agrega el tomate triturado. Seguidamente, añade 2 vasos de agua y deja cocinar hasta que el agua comience a hervir.
- 7º Cuando el agua hierva, añade la sal, la pimienta negra y las especias.
- 8º Echa el arroz en la olla con el caldo hirviendo y cocina sin remover durante 20 minutos a fuego medio.
- 9º Cuando el arroz con salmón esté listo, déjalo reposar 5 minutos para que se asienten los sabores e ingredientes.
- 10º Y listo! A disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [954 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	664 kcal	33 %
PROTEÍNA	4 g	40 g	80 %
H. CARBONO	7 g	69 g	27 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	23 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	103 mg	978 mg	41 %