

**ARROZ 3 DELICIAS**

🕒 15 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

**INGREDIENTES**

- Arroz (80 gr en crudo = 2 botes de los ya cocidos)
- 6 - 8 gambas peladas
- 1 huevo (M - L) ó 100 gr de pollo salteado
- 1 zanahoria y 1/3 cebolla
- Aceite
- 2 cucharas soperas de salsa de soja

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocemos el arroz y la zanahoria troceada. Podemos hacerlo todo junto. Añadimos sal al agua.
- 2º Preparamos una tortilla francesa con el huevo o salteamos 100 gr de pollo.
- 3º Escurrimos el arroz con agua fría en un colador para que no quede pegado.
- 4º Sofreímos la cebolla y, cuando esté dorada, añadimos las gambas peladas y una o 2 cucharadas de salsa de soja (al gusto).
- 5º Añadimos el arroz y la zanahoria al sofrito y dejamos que se integren bien los sabores.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (292 g)	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	500 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	51 %
H. CARBONO	23 g	66 g	25 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	613 mg	1790 mg	75 %