Lucía González
Dietista-Nutricionista · EUS00461

ARROZ BASMATI CON SOJA TEXTURIZADA Y VERDURAS

Plato vegano completo. Para favorecer la absorción del hierro no-hemo, servimos el pimiento rojo crudo; esto permite mantener su vitamina C intacta, que es la que ayuda a que el hierro se absorba.

1 porción

INGREDIENTES

- 65 gramos de arroz blanco, crudo o 10 cucharadas soperas de arroz blanco, hervido
- 6-7 cucharadas soperas de soja texturizada
- 1/2 unidad mediana de calabacín (160 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocemos el arroz.
2º Ponemos a hidratar la soja texturizada en agua templada. Mientras tanto, vamos picando la verdura.
3º Cuando la soja esté hidratada, la escurrimos bien en un colador y haciendo presión con la mano.
4º Calentamos una sartén con un poco de aceite y salteamos la soja con el calabacín. El pimiento rojo lo reservamos para comer crudo.
5º Cuando el arroz esté cocido, lo escurrimos.
6º Servimos el arroz con la soja y el calabacín y el pimiento rojo crudo.
7º Aliñamos con aceite, sal y pimentón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (399 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	559 kcal	28 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	78 %
H. CARBONO	17 g	68 g	26 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 g	60 %
SODIO	100 mg	398 mg	17 %