



YAKIMESHI

10 minutos
35 minutos
6 porciones

INGREDIENTES

- 4 Cucharadas de salsa de soya reducida en sodio (60 g)
- 15 gramos de jugo de limón
- 120 gramos de zanahoria picada cruda, en trozos
- 20 gramos de cebolla blanca rebanada
- 60 gramos de apio crudo, en trozos
- 140 gramos de calabacita alargada cruda, en trozos
- 250 gramos de agua
- 2 cucharaditas de aceite (10 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 100 gramos de arroz crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el arroz previamente, dejarlo enfriar.
- 2º Vertir las 2 cucharaditas de aceite.
- 3º Sofreír la cebolla, la zanahoria, el apio y la calabacita (la verdura de mayor consistencia a la menor).
- 4º Agregar el arroz mezclando con las verduras, agregar la soya y el jugo de limón.
- 5º Agregar agua y dejar cocinar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (130 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	99 kcal	5 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	603 mg	786 mg	33 %
H. CARBONO	13 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	—