

ΣΠΑΝΑΚΌΡΥΖΟ

 1 portion

INGREDIENTS

- 250 γρ σπανάκι
- 40 γρ ρύζι
- 1 κρεμμύδι - λίγο φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 κ.σ λάδι
- χυμό από ένα λεμόνι

COOKING METHOD

- 1º Κόβεις το κρεμμύδι και το αφήνουμε να σοταριστεί μαζί με το φρέσκο κρεμμυδάκι. Ρίχνουμε το ρύζι κα σοτάρουμε μέχρι να γυαλίσει. Ρίχνουμε το νερό, χαμηλώνουμε την φωτιά και βράζουμε για 15-20 λεπτά. Προσθέτουμε το σπανάκι στην κατσαρόλα, αφού το έχουμε στραγγίσει καλά. Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (422 g)	% DRI
ENERGY	85 kcal	358 kcal	18 %
PROTEIN	3 g	14 g	28 %
CARBOHYDRATE	12 g	49 g	19 %
SUGARS	1 g	6 g	7 %
FAT	4 g	15 g	22 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	11 %
FIBER	2 g	9 g	37 %
SODIUM	48 mg	204 mg	8 %