

BRÓCOLI CON ARROZ PARBOIL Y PALTA

brócoli con arroz y palta

🕒 20 minutos
🕒 30 minutos
🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz parboil
- 1/2 taza de brócoli cocido (92 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 30 gramos de palta, pulpa, fresca
- 10 gramos de aceite de oliva
- 1/2 pieza de limón (34 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º hervir el arroz ,reservar
- 2º cocinar el brócoli hasta que esté tierno,reservar
- 3º picar un diente de ajo,pelar la palta
- 4º servir el arroz,junto con el brócoli,el ajo y la palta,condimentar con aceite de oliva y jugo de limón
- 5º servir el arroz,junto con el brócoli,el ajo y la palta,condimentar con aceite de oliva y jugo de limón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (219 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 174 kcal | 382 kcal | 19 % |
| GRASA | 8 g | 18 g | 28 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 3 mg | 7 mg | 0 % |
| H. CARBONO | 23 g | 50 g | 17 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 15 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 7 g | — |