

**ARROZ CON BRÓCOLI Y GAMBAS RYN** 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 200 gramos de brócoli
- 135 gramos de gamba
- 1 ración individual raciones individuales de arroz [80 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [18 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g] o cacahuete en polvo
- ajo
- 2 gramos de guindilla, picante/o al gusto
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el arroz según las instrucciones del paquete
- 2º Lavar y trocear el brócoli, rehogarlo en aceite y añadirle ajo, sal y la guindilla, si lo quieres mas blandito lo puedes hervir un poco antes.
- 3º Cuando esté bien rehogado añade las gambas
- 4º En un vaso mezclar el cacahuete, con la salsa de soja hasta crear una salsa
- 5º Emplatamos y agregamos la salsa por encima
- 6º Emplatamos y agregamos la salsa por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [467 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	681 kcal	34 %
PROTEÍNA	8 g	40 g	79 %
H. CARBONO	17 g	78 g	30 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	362 mg	1694 mg	71 %