

ENSALADA DE ARROZ, TORTILLA Y AGUACATE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz integral, crudo [80 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 30 gramos de remolacha, en conserva
- 1 porción de huevo de tortilla, a la francesa [55 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 gramo de sal yodada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º PON EL ARROZ A HERVIR Y MIENTRAS TANTO, BATE EL HUEVO Y HAZ UNA TORTILLA FRANCESA. CUANDO TENGAS LA TORTILLA HECHA, TROCÉALA Y RESÉVALA. PICA EL TOMATE Y TROCEA EL AGUACATE.
- 2º CUANDO TENGAS EL ARROZ HERVIDO Y ESCURRIDO, PONLO EN UN BOL Y AÑÁDELE LA TORTILLA TROCEADA, EL TOMATE PICADO Y EL AGUACATE TROCEADO. ECHA ENCIMA EL RESTO DE INGREDIENTES Y ALIÑA CON ACEITE Y SAL.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (319 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 170 kcal | 542 kcal | 27 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 16 g | 33 % |
| H. CARBONO | 22 g | 71 g | 27 % |
| AZÚCARES | 1 g | 3 g | 3 % |
| GRASA | 7 g | 21 g | 30 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 4 g | 20 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 5 g | 22 % |
| SODIO | 200 mg | 639 mg | 27 % |