

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 %