



ARROZ CON VEGETALES.

 20 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera ras de sésamo, semilla (13 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 30 gramos de berenjena, cruda
- 50 gramos de champiñón, crudo
- 30 gramos de zanahoria, cruda
- 30 gramos de pimiento verde, crudo
- 30 gramos de pimiento rojo, crudo
- 100 gramos de arroz integral, hervido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar todos los vegetales en tiritas finitas y saltear en una sartén con aceite de oliva.
- 2º Mezclar los vegetales con el arroz hervido y servir con semillas de sésamo y salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (146 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	159 kcal	8 %
GRASA	6 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	27 mg	39 mg	2 %
H. CARBONO	10 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	—