



ARROZ CON VERDURAS Y SEPIA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 guarnición de menestra de verduras, en conserva (125 g)
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 60 gramos de arroz blanco en seco o 180gr de arroz hervido
- 120 gramos de sepia, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar en el aceite la cebolla, pimientos, ajo y hoja de laurel y pimentón.
- 2º añadir la bolsa de menestra de verdura y después de rehogar bien, añadir la sepia
- 3º añadir el arroz y remover todo hasta que se mezcle bien
- 4º Añadir un poco de agua/caldo de verduras y dejar evaporar hasta que esté tierno. Dejar reposar antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (371 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	58 %
H. CARBONO	16 g	61 g	24 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	166 mg	617 mg	26 %