



ARROZ CON JUDÍAS VERDES Y CHAMPIÑÓN ACOMPAÑADO DE HUEVO ESCALFADO

 1.4 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz integral, crudo
- 200 gramos de judía verde, en conserva
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, escalfado [100 g]
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece el arroz, reserva
- 2º Sofríe la cebolla y el ajo, cuando estén transparente añade las judías verdes, los champiñones escurridos y saltea durante un par de minutos más.
- 3º Añade el arroz cocido y salte otro minuto
- 4º Termina con el huevo escalfado o cocido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [346 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	9 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	312 mg	1081 mg	45 %