

ARROZ A LA CUBANA BAJO FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 puñados, mano cerrada de arroz blanco, crudo [46 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 1/2 unidad mediana de plátano, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en una olla grande, con abundante agua. Hervir, añadir el arroz y cocinar durante unos 10 minutos hasta que el grano esté hecho.
- 2º Escurrir en un colador. Pasarle agua fría y dejar enfriar.
- 3º Mientras tanto, hacer el tomate frito calentando el aceite en una sartén y rayando unos tomates bien maduros con el rallador se puede comprar tomate triturado y freír en casa. Una vez la salsa de tomate esté bien caliente, añadir el arroz y saltarlo conjuntamente.
- 4º Por otro lado, calentar aceite en una sartén para hacer los huevos fritos, ir echando aceite bien caliente por encima para que se cueza bien. Cuando la clara esté hecha y la yema cruda, retirar finalmente pelar el plátano. Partirlo por la mitad y saltearlos en la misma sartén de los huevos. puedes hacer también los huevos poche con agua y vinagre
- 5º Servir el arroz caliente con el huevo, una cucharada de salsa de tomate y el plátano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [207 g]	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	354 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	33 %
H. CARBONO	22 g	46 g	18 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	73 mg	151 mg	6 %