Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

ARROZ SALTEADO CON LOMO DE CERDO Y BROCOLI

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de lomo de cerdo 3 filetes
- 2 tazas de brócoli crudo (176 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 Vasito de vasito de arroz cocido integral mercadona (125 g) ya cocido
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra (3 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir una cucharada de oliva en la olla y cuando esté caliente agregar el diente de ajo en láminas, cuando empiece a coger color agregar una taza de arroz. Da vueltas un par de minutos y añade dos tazas de agua caliente y sal al gusto, cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y cocina a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo se ha absorbido el agua y aún sigue duro añade un poco más de agua y déjalo reposar un poco

2º Pica finamente el otro ajo y la cebolla en tiras

3º Lava el brócoli y córtalo en ramilletes no muy grande

4º En una sartén con aceite sofríe el ajo y el brócoli, saltéalo durante varios minutos y añade la cebolla y termina de sofreír los dos alimentos a fuego medio

5º En otra sartén cocina el lomo de cerdo a la plancha una vez esté hecho córtalo en tiras

6º Añade las tiras de lomo de cerdo a la sartén que contiene el brócoli también vierte cuatro o 5 cucharadas de arroz y la salsa de soja y revuelve todos los ingredientes. Saltea a fuego medio durante un par de minutos sirven platos y a disfrutar

7º receta y foto de akilu

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (521 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	577 kcal	29 %
PROTEÍNA	10 g	50 g	100 %
H. CARBONO	9 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	175 mg	913 mg	38 %