Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

TORTAS CON ARROZ Y HUEVO, GUACAMOLE Y ATÚN

Te ha sobrado arroz y no sabes que hacer con el esta es una idea genial de Carlos Rios

1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de arroz integral, crudo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 cucharadas de guacamole (28 g)puedes hacerlo machacando medio aguacate, añades cebolla picada, pimiento verde sal y limón y listo
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharadita de pimienta molida (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lo primero será unir el arroz ya hervido con huevo batido y especias removiendo bien para formar una masa

2º Cocinamos en porciones a la sartén dándole forma de tortita y vamos preparando los toppings

3º Hacemos un guacamole casero o comprado el guacamole se hará con aguacate tomate zumo de limón, pimiento verde, y sal

4º Para servir las tortitas ponemos el guacamole el atún y listo a comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (171 g)	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	322 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	46 %
H. CARBONO	20 g	34 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	490 mg	838 mg	35 %