



ARROZ CON GAMBAS Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de arroz integral cocido
- 5-6 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda [72 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva [125 g] o 120 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en una cazuela un chorrito de aceite y cuando esté caliente saltea el arroz hasta que se impregne bien. Añade el agua y déjalo cocer hasta que esté listo. Reserva/ si esta cocido ya porque sea de vasito precocinado empieza por el segundo paso
- 2º Descongela tus gambas.(si lo son) péralas, [si quieres que sepa mas a gambas, cuece las cascara y utiliza el caldo para el arroz o para añadirlo al final como un fumet] Retira el líquido de los champiñones [si son en lata] y córtalos finitos. Corta la cebolla fina y el pimiento rojo o en tiras o en trocitos pequeños depende si te gusta o no.
- 3º Pela los ajos. Calienta el aceite en una sartén; echa el ajo y la cebolla. Pocha durante unos minutos, añade las gambas y saltéalas 1 minuto, hasta que cambien de color.
- 4º Añade los champiñones y sofríelos unos 3 o 4 minutos.
- 5º Añade ahora el arroz previamente cocido y mezcla bien hasta calentar y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [417 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	27 %
H. CARBONO	8 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	117 mg	490 mg	20 %