Paula Bravo Vicente
Dietista-Nutricionista · EUS00529

ARROZ CON CONEJO

1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad de conejo, entero, crudo (220 g)
- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g) = medio vaso
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (4 g)
- 1/2 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (0 g)
- 1 cucharada de postre de cúrcuma (2 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una olla, echa aceite y cuando esté caliente, añade el diente de ajo cortado. Dóralo.
2º Retira el ajo y reserva para añadirlo más tarde de nuevo. Echa el conejo cortado en trozos y el pimiento cortado en tiras gruesas. Sofríe unos 5-10 minutos hasta que el conejo esté dorado. Retira el pimiento y reserva.
3º Echa el tomate pelado y rallado junto con el perejil picado. Sofríe unos minutos y añade el tomillo y sal al gusto.
4º Echa agua hasta cubrir el conejo- Añade el pimiento y el ajo.
5º Cuando empiece a hervir, baja el fuego. Tapa la olla o cazuela y deja que el conejo se cocine unos 20-25 minutos.
6º Pasado el tiempo, echa el arroz y deja que se cueza destapado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (358 g)	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	593 kcal	30 %
PROTEÍNA	10 g	35 g	70 %
H. CARBONO	19 g	69 g	26 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	138 mg	496 mg	21 %