



## ARROZ INTEGRAL CON TERNERA Y VERDURAS

1 porción

### INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de ternera, solomillo, sin grasa, crudo [250 g]
- 1 ración individual de arroz integral, crudo [80 g] = Medio vaso
- Pimiento rojo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- Calabacín
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- Sal, pimienta y especias al gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el arroz integral: Enjuaga el arroz y cocínalo en 1 taza de agua con una pizca de sal. Cocina a fuego medio durante unos 25-30 minutos o hasta que esté tierno.
- 2º Cocinar la carne: Sazona la ternera con sal, pimienta y tus especias favoritas. Cocina en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva durante unos 5-6 minutos por lado, dependiendo del grosor de la carne. Deja reposar y corta en tiras finas.
- 3º Cocinar las verduras: En la misma sartén, agrega un poco más de aceite de oliva y sofríe el ajo picado. Luego, agrega los espárragos o judías verdes y cocina por unos 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
- 4º Montaje: Sirve el arroz con la carne y las verduras por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [522 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	655 kcal	33 %
PROTEÍNA	11 g	59 g	118 %
H. CARBONO	13 g	68 g	26 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	125 mg	653 mg	27 %