



ARROZ CON VERDURAS Y SEPIA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual raciones individuales de arroz [80 g]
- Verduras salteadas
- 1 porción individual de sepia [190 g]
- Especias y sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear las verduras al gusto.
- 2º Hacer la sepia a la plancha.
- 3º Juntar la verdura con la sepia. Agregar sal y especias al gusto.
- 4º Acompañar el plato con arroz blanco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [503 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	575 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	36 g	72 %
H. CARBONO	16 g	79 g	30 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	122 mg	614 mg	26 %