



ARROZ CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 3.5 puñados, mano cerrada de arroz blanco, crudo o medio vaso
- Berenjena
- Zanahoria
- 1/4 unidad de cebolla
- Tomate, crudo
- 1/2 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Especias: comino, pimienta negra...
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños. Póchalos en una cazuela con un poco de aceite y sal.
- 2º Tritura el tomate con ajo y échalo a la cazuela.
- 3º Añade especias al gusto (sugerencias: comino y pimienta negra).
- 4º Remueve y cocina durante un par de minutos.
- 5º Añade la berenjena cortada en dados. Remueve y sigue cocinando.
- 6º Añade el arroz. Añade agua [2 veces y media más que la cantidad de arroz].
- 7º Cocina hasta conseguir la consistencia del arroz deseada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (385 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	17 %
H. CARBONO	20 g	76 g	29 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	322 mg	1238 mg	52 %