



ARROZ CON VERDURAS, SEPIA Y GAMBAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- Menestra de verduras, en conserva *opcional*
- Cebolla
- Pimiento verde, crudo
- Pimiento rojo, crudo
- 1/2 vaso de arroz, crudo
- Sepia
- 1 puñado de gambas, congeladas, peladas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar en el aceite la cebolla, pimientos, ajo y hoja de laurel y pimentón.
- 2º añadir la bolsa de menestra de verdura y después de rehogar bien añadir la sepia
- 3º añadir el arroz y remover todo hasta que se mezcle bien
- 4º Añadir un poco de agua/caldo de verduras y dejar evaporar hasta que esté tierno. Dejar reposar antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [467 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	591 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	42 g	84 %
H. CARBONO	16 g	76 g	29 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	271 mg	1266 mg	53 %