



ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (0,5P-2,5HC-1G)

Receta simple para hacer un arroz con especias salteado con verduras.

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 3 puñados, mano cerrada de arroz blanco, crudo (69 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en cubitos y el pollo también.
- 2º Sofreímos las verduras hasta que estén blandas y añadimos el pollo.
- 3º Cocinamos hasta que se dore y añadimos la salsa de soja.
- 4º Por otro lado debemos tener el arroz ya cocinado. Añadimos el arroz cocido al resto de ingredientes y mezclamos bien.
- 5º Podemos añadirle las especias que más queramos (recomiendo pimienta negra, ajo, curry, etc.).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (272 g)	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	377 kcal	19 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	23 g	62 g	24 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	558 mg	1521 mg	63 %