



ARROZ TIPO 3 DELICIAS [LOW FODMAPS]

Arroz salteado al estilo "3 delicias" de los restaurantes chinos, pero sin glutamato monosódico :)

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 4 lonchas de jamón cocido, extra [120 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Recomendación: Lo mejor para estas recetas es usar arroz basmati o largo, pues si no, puede quedar muy glutinoso por el almidón del arroz.
- 2º Cortamos las verduras en cubitos y el jamón cocido también
- 3º Sofreímos las verduras hasta que estén blandas y añadimos el jamón. Cocinamos hasta que se dore.
- 4º En la misma sartén cascamos un huevo y dejamos que se cocine removiendo un poco hasta conseguir trozos pequeños.
- 5º Mezclamos todo y añadimos el arroz cocido.
- 6º Luego añadimos la salsa de soja al gusto y mezclamos hasta que se reparta bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [425 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	556 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	37 g	73 %
H. CARBONO	13 g	57 g	22 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	601 mg	2555 mg	106 %