



ARROZ TIPO 3 DELICIAS (+ PROTE)

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

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 4 lonchas de jamón cocido, extra (120 g)
- 1/2 lata pequeña de guisantes en conserva (60 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja (26 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 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 [495 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	719 kcal	36 %
PROTEÍNA	9 g	47 g	94 %
H. CARBONO	15 g	76 g	29 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	556 mg	2754 mg	115 %