



## ARROZ CHAUFA VEGETARIANO

 2 horas  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 cucharada de jengibre fresco (3 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla (20 g)
- 1/4 cucharada sopera de salsa de soja (3 g)
- 1/2 cucharada sopera de salsa de soja (7 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de sésamo (5 g)
- 1/2 cucharada de postre colmada de azúcar, moreno (4 g)
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, blanca (1 g)
- 1/2 cucharadita de especias para sazonar aves (1 g)
- 2 raciones individuales de tofu (200 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer arroz vaporizado o arroz largo (es importante un arroz que no tenga mucho almidón, y que no se apelmace). Lo dejamos reposar unas horas, no recién hecho.
- 2º Cortamos las tiras de tofu. El jengibre fresco lo cortamos en rodajitas, al igual que la parte verde de la cebolleta.
- 3º Por otro lado, añadimos el aceite en una sartén caliente, el ajo y el jengibre.
- 4º Cuando se doren un poco, el pollo, la sal y la pimienta. Lo ponemos a fuego medio-alto.
- 5º Apartamos un poco el tofu y freímos huevo en el lado que nos quede de la sartén, removiendo un poco para que se quede como un revuelto; mezclar todo.
- 6º Echar el arroz y el aceite de sésamo. Removeremos constantemente para que no se pegue.
- 7º Por último, el azúcar y las especias restantes.
- 8º Tras 3-4 minutos salteando el arroz, echar la salsa de soja, la de ostras y la cebolleta, salteando un poco más.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (423 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	736 kcal	37 %
PROTEÍNA	10 g	42 g	85 %
H. CARBONO	18 g	75 g	29 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	7 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	168 mg	712 mg	30 %