



## ARROZ SALTEADO CON LOMO DE CERDO Y VERDURAS (2P-3HC-1,5G)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de lomo de cerdo 3 filetes
- 2 tazas de brócoli crudo [176 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 70 gramos de arroz

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir una cucharada de oliva en la olla y cuando esté caliente agregar el diente de ajo en láminas, cuando empiece a coger color agregar una taza de arroz. Da vueltas un par de minutos y añade dos tazas de agua caliente y sal al gusto, cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y cocina a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo se ha absorbido el agua y aún sigue duro añade un poco más de agua y déjalo reposar un poco
- 2º Pica finamente el otro ajo y la cebolla en tiras
- 3º Lava el brócoli y córtalo en ramilletes no muy grande
- 4º En una sartén con aceite sofríe el ajo y el brócoli, saltéalo durante varios minutos y añade la cebolla y el pimiento rojo, y termina de sofreír los alimentos a fuego medio
- 5º En otra sartén cocina el lomo de cerdo a la plancha una vez esté hecho córtalo en tiras
- 6º Añade las tiras de lomo de cerdo a la sartén que contiene el brócoli también vierte cuatro o 5 cucharadas de arroz y la salsa de soja y revuelve todos los ingredientes. Saltea a fuego medio durante un par de minutos sirven platos y a disfrutar
- 7º receta y foto de akilu

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [591 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 115 kcal  | 677 kcal            | 34 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 52 g                | 103 % |
| H. CARBONO        | 13 g      | 77 g                | 30 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 9 g                 | 10 %  |
| GRASA             | 3 g       | 17 g                | 25 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 7 g                 | 29 %  |
| SODIO             | 156 mg    | 921 mg              | 38 %  |