



ARROZ TIPO 3 DELICIAS [1.5P-3HC-2G]

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

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de arroz blanco, crudo
- 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]
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 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 [460 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	666 kcal	33 %
PROTEÍNA	9 g	42 g	85 %
H. CARBONO	16 g	76 g	29 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	589 mg	2712 mg	113 %