



ARROZ SALTEADO CON TERNERA Y VERDURAS (2P-2,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo
- 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 cucharada sopera de salsa de soja [13 g] (opcional)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 50 gramos de arroz
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva [14 g]

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 [581 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	631 kcal	32 %
PROTEÍNA	9 g	51 g	102 %
H. CARBONO	10 g	60 g	23 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	162 mg	940 mg	39 %