



ARROZ SALTEADO CON LOMO DE CERDO Y VERDURAS [2P-2HC-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]
- 40 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 [561 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	561 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	50 g	99 %
H. CARBONO	9 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	164 mg	919 mg	38 %