



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 ramaletas no muy grande
- 4º En una sartén con aceite sofrié 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 % |