



ARROZ 3 DELICIAS (1,5P-2,5HC-2G)

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 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)
- 70 gramos de jamón cocido, extra
- 1 lata pequeña de guisantes en conserva (120 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja (26 g) [opcional]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 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 [485 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	638 kcal	32 %
PROTEÍNA	8 g	40 g	79 %
H. CARBONO	14 g	67 g	26 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	511 mg	2482 mg	103 %