

ARROZ TRES DELICIAS

 10 minutos 40 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 180 gramos de arroz blanco, crudo
- 2 puñados, mano cerrada de guisante, fresco, crudo [50 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]
- 1 loncha de jamón cocido, extra [30 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 3 gramos de azúcar, blanco
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva [9 g]
- 150 gramos de gamba quisquilla, congelada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos cocinando la zanahoria y los guisantes. Para ello ponemos un cazo con agua a calentar y cuando hierva añadimos la zanahoria pelada y una pizca de sal. Poco antes de que la zanahoria este tierna vertemos los guisantes y dejamos cocer 4 minutos mas. Cuando estén las zanahorias y los guisantes tiernos apartamos del fuego, escurrimos, dejamos templar y cortamos la zanahoria en taquitos.
- 2º Al mismo tiempo preparamos la tortilla dulce. Batimos los huevos con una pizca de sal y una cucharadita de azúcar mientras calentamos una sartén con una cucharadita de aceite. Cuando el aceite esté caliente vertemos el huevo y preparamos una tortilla dulce muy fina, tipo crepes. Una vez listas, la sacamos del fuego, la cortamos en tiras y reservamos.
- 3º A continuación, ponemos a cocer el arroz en abundante agua, siguiendo las instrucciones del fabricante. Removemos de vez en cuando y cuando esté casi hecho apartamos del fuego, lavamos bajo el grifo de agua fría y escurrimos.
- 4º Mientras se cuece el arroz, aprovechamos para cortar unas tiras de jamón cocido que reservamos.
- 5º En una sartén grande calentamos 3-4 cucharadas de aceite de oliva y salteamos las gambas durante 3 minutos. Cuando las gambas tengan buen color echamos el arroz bien escurrido y las dos cucharadas de soja. Removemos bien y salteamos durante un minutos.
- 6º Finalmente, añadimos todos los ingredientes [tortilla, jamón cocido, guisantes y zanahoria], removemos y salpimentamos para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	552 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	61 %
H. CARBONO	24 g	77 g	30 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	391 mg	1256 mg	52 %

