



ARROZ 3 DELICIAS -

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 60 gramos de arroz blanco, crudo
- 100 gramos de gamba, hervida
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos el arroz y la zanahoria troceada. Podemos hacerlo todo junto. Añadimos sal al agua.
- 2º Mientras se cuece todo, preparamos una tortilla francesa con los huevos. Una vez hecha la troceamos.
- 3º Escurrimos el arroz con agua fría en un colador para que no quede pegado.
- 4º Añadimos las gambas peladas.
- 5º Añadimos el arroz y la zanahoria al sofrito y dejamos que se integren bien los sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [290 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	480 kcal	24 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	62 %
H. CARBONO	18 g	51 g	20 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	356 mg	1034 mg	43 %