



ARROZ TIPO 3 DELICIAS [LOW FODMAPS]

Arroz salteado al estilo "3 delicias" de los restaurantes chinos, pero sin glutamato monosódico :)

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [291 g]	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	522 kcal	26 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	64 %
H. CARBONO	17 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	236 mg	686 mg	29 %