



ARROZ CON GAMBAS Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz integral, crudo o 200gr hervido
- 5-6 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda [72 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva [125 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en una cazuela un chorrito de aceite y cuando esté caliente saltea el arroz hasta que se impregne bien. Añade el agua y déjalo cocer hasta que esté listo. Reserva
- 2º Descongela tus gambas. Retira el intestino de las gambas, lava y sécalas. Retira el líquido de los champiñones y córtalos finitos. Corta la cebolla fina
- 3º Pela los ajos menudos y resérvalos. Calienta el aceite en una sartén; echa el ajo y la cebolla. Pocha durante unos minutos, añade las gambas y saltéalas 1 minuto, hasta que cambien de color.
- 4º Añade los champiñones y sofríelos unos 3 o 4 minutos.
- 5º Añade ahora el arroz y mezcla bien hasta calentar y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	284 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	25 %
H. CARBONO	16 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	327 mg	802 mg	33 %