Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

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 %