



ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE FRITO Y HUEVO

30 minutos

0.8 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 cucharadas de tomate frito marca Hida (20 g) o 1-2 cucharadas de tomate natural
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra (5 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla aceite con el ajo
- 2º Una vez dorado el ajo añadimos el arroz (integral o blanco) y remueve 3'
- 3º Vierte agua hasta mas o menos el doble de arroz y cuece unos 12' hasta que esté en el punto que nos guste. vigila que no se quede sin agua y remueve de vez en cuando
- 4º En una sartén con media cucharadita de aceite, añade el huevo y tápalo hasta que cuaje.
- 5º Sirve el arroz en un plato junto con el tomate frito y el huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	260 kcal	442 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	28 %
H. CARBONO	37 g	62 g	24 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	9 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	55 mg	94 mg	4 %