Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ARROZ TRES DELICIAS

1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de arroz integral, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 2 cucharadas soperas de guisante, congelado, crudo (50 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner a cocer en una sartén profunda o tipo wok el vaso de arroz con los dos vasos de agua, las dos hojas de laurel y los dos dientes de ajo pelados y con un corte en el centro. Estará en 20 minutos aproximadamente si cuando arranque a hervir bajas el fuego fuerte a fuego medio

2º Mientras tanto pela y corta en cuadraditos las dos zanahorias, poniéndolas en otra ollita o sartén con tapa, con un dedo de agua a cocinar al vapor durante 10 minutos

3º Mientras bate los dos huevos con un pellizco de sal y haz con ellos una tortilla francesa

4º Cuando esté listo el arroz, retira los dientes de ajo y las hojas de laurel y deséchalos. Añade los dos puñados de guisantes congelados y lo remueves para que se vayan descongelando los guisantes

5º Añade los trozos de zanahoria ya cocinados al vapor y la tortilla en trozos. Yo la fui cortando con tijeras sobre el mismo arroz

6º Añade dos pellizcos de sal y mezcla de pimientas recién molidas. Remueve, prueba a ver qué te parece y añade más sal o pimienta al gusto

7º El toque final, aunque no sea nada chino, es comerlo con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (179 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	25 %
H. CARBONO	21 g	37 g	14 %
AZÚCARES	3 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
SODIO	54 mg	97 mg	4 %