



ARROZ DE BRÓCOLI CON GAMBAS AL AJILLO

 10 horas
 10 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de brócoli hervido
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 100 gramos de gamba quisquilla, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar el Brócoli y rallarlo.
- 2º Vamos dorando las gambas en la sartén con un poquito de aceite de oliva. A continuación le añadimos los dos dientes de ajo.
- 3º Por último, añadimos el arroz de brócoli a la sartén y lo mezclamos de forma homogénea.
- 4º Servimos y añadimos los 10 ml de aceite de oliva
- 5º Servimos y añadimos los 10 ml de aceite de oliva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (312 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	68 mg	211 mg	9 %