



ARROZ BLANCO COCIDO

 30 minutos

 20 minutos

 1 Porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz blanco grano mediano crudo
- Doble de agua que de arroz
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea el ajo en un cazo con un poc de aceite hasta dorar. Añade el arroz y mezcla con el ajo y aceite hasta impregnar. Añade el agua, mezcla y deja cocer a fuego medio hasta absorber todo el agua. Aprox 15 minutos Tapa y deja reposar a fuego muy bajo 10 minutos más

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (158 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	26 g	40 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %