



ARROZ CON CERDO Y BRÓCOLI

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de lomo de cerdo
- 2 tazas de brócoli crudo [176 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 Vasito de vasito de arroz cocido integral mercadona [125 g] ya cocido
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir una cucharada de oliva en la olla y cuando esté caliente agregar el diente de ajo en láminas, cuando empiece a coger color agregar una taza de arroz. Da vueltas un par de minutos y añade dos tazas de agua caliente y sal al gusto, cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y cocina a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo se ha absorbido el agua y aún sigue duro añade un poco más de agua y déjalo reposar un poco
- 2º Pica finamente el otro ajo y la cebolla en tiras
- 3º Lava el brócoli y córtalo en ramilletes no muy grande
- 4º En una sartén con aceite sofríe el ajo y el brócoli, saltéalo durante varios minutos y añade la cebolla y termina de sofreír los dos alimentos a fuego medio
- 5º En otra sartén cocina el lomo de cerdo a la plancha una vez esté hecho córtalo en tiras
- 6º Añade las tiras de lomo de cerdo a la sartén que contiene el brócoli también vierte cuatro o 5 cucharadas de arroz y la salsa de soja y revuelve todos los ingredientes. Saltea a fuego medio durante un par de minutos sirven platos y a disfrutar
- 7º receta y foto de akilu

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [445 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	469 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	35 g	69 %
H. CARBONO	11 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	191 mg	849 mg	35 %