



ARROZ INTEGRAL CON MAGRO DE CERDO Y VERDURAS

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz integral crudo o 180-200gr hervido
- 1/2 unidad mediana de pimiento verde, crudo [63 g] o 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo [125 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir el arroz integral
- 2º A la vez que ponemos a hervir el arroz, en una sartén hacemos la cantidad indicada de magro de cerdo.
- 3º Hecha la carne, la apartamos y comenzamos a saltear el ajo, previamente picado. Una vez comienza a soltar aroma y se tuesta ligeramente, se añade el pimiento y la cebolla previamente picados.
- 4º Sacar el arroz y pasarlo por un colador para eliminar el exceso de agua
- 5º Una vez las verduras han adquirido la textura deseada, se añade la carne y el arroz integral.
- 6º Mezclar todo y añadir especias al gusto: curry, pimienta, comino, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [299 g]	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	487 kcal	24 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	57 %
H. CARBONO	17 g	51 g	20 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	31 mg	92 mg	4 %