

## SALTEADO DE ARROZ INTEGRAL CON GAMBAS Y CEBOLLA

Para la receta, puedes comprar el arroz ya cocido o las gambas peladas y/o congeladas (unas 6/7 gambas) para mayor comodidad.

🕒 20 minutos  
🍽️ 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 taza de café de arroz integral, crudo (75 g)
- 72 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca el arroz en un colador; lávalo bajo el chorro del grifo unos instantes y escúrrelo. Pon al fuego una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Agrega el arroz en forma de lluvia y cuécelo durante el tiempo indicado por el fabricante para que quede en su punto. Retira y vuelve a escurrirlo.
- 2º Pela las gambas (unas 6 gambas) dejando el extremo de las colas y quítales el intestino; lávalas bien con agua fría y sécalas. Pela también la cebolla y córtala en juliana.
- 3º Pela los ajos menudos y reservalos. Calienta el aceite en una sartén; echa las gambas y saltéalas 1 minuto, hasta que cambien de color, y retíralas.
- 4º Añade la cebolla y sofríela 2 minutos.
- 5º Agrega el ajo picado y dóralo unos instantes. Incorpora de nuevo las gambas y mezcla. Añade el arroz, salpimienta y remueve.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (226 g)	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	39 %
H. CARBONO	27 g	61 g	24 %
AZÚCARES	3 g	7 g	7 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
SODIO	68 mg	153 mg	6 %