

SALTEADO DE ARROZ INTEGRAL CON GAMBAS Y CHAMPIÑONES

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 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva [125 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 quítalas el intestino; lávalas bien con agua fría y sécalas. Retira el líquido de los champiñones y córtalos finitos.
- 3º Pela los ajos menudos y resérvalos. Calienta el aceite en una sartén; echa las gambas y saltéalas 1 minuto, hasta que cambien de color, y retíralas.
- 4º Añade los champiñones y sofríelos unos 3 o 4 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 [280 g]	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	43 %
H. CARBONO	20 g	56 g	22 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
SODIO	314 mg	879 mg	37 %