

**ARROZ ESTILO ORIENTAL**

Recetas nutritivas para tu salud...

 50 minutos 1 hora 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/4 taza de arroz cocido [47 g]
- 2 rebanadas de jamón de pavo [42 g]
- 2 cucharaditas de salsa de soya [10 g]
- 5 cucharaditas de aceite de oliva [25 g]
- 1/4 taza de zanahoria picada cruda [32 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 2 cucharaditas de cebollín fresco [2 g]
- 1/2 taza de flor de calabaza cruda picada [17 g]
- 1/3 tazas de germen de soya [31 g]
- 1/4 taza de caldo de pollo [60 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Rebanar el jamon muy fino y mezclar con la salsa de soya.
- 2º Freír cebolla en 3 cucharadas de aceite por 10 minutos, agregar el jamón y freír 2 minutos. Sacar del fuego y reservar caliente.
- 3º En el mismo sartén agregar aceite y freír las demás verduras y cuando estén listas sacar del fuego.
- 4º Calentar un sartén grande poner 2 cucharadas de aceite, agregar el arroz cocido y mover un minuto. Agregar la sal y el caldo de pollo. Mover 2 minutos más.
- 5º Poner la cebolla, jamon y verduras y mezclar con cuidado. Servir caliente.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [301 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	397 kcal	20 %
GRASA	10 g	29 g	45 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	18 %
COLESTEROL	8 mg	24 mg	8 %
SODIO	1203 mg	3616 mg	151 %
H. CARBONO	7 g	22 g	7 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	—