



ARROZ CON VEGETALES

INGREDIENTES

- 1 taza de café de arroz integral, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el arroz como de costumbre. Se prepara a razón de 2 1/2 tazas de agua por cada taza de arroz que prepares, Para hacer una porción individual puedes usar un pocillo de café y con esa medida haces la preparación]
- 2º Saltear los vegetales en aceite de oliva hasta que estén crocantes.
- 3º Mezclar el arroz con los vegetales. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	5 %
GRASA	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	6 mg	0 %
H. CARBONO	22 g	7 %
AZÚCARES	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	–