

**ARROZ TRES DELICIAS** 3 porciones**INGREDIENTES**

- 1 taza de café de arroz integral, crudo [75 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 6 cucharadas soperas de guisante, congelado, crudo [150 g]
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a cocer en una sartén profunda o tipo wok el vaso de arroz con los dos vasos de agua, las dos hojas de laurel y los dos dientes de ajo pelados y con un corte en el centro. Estará en 20 minutos aproximadamente si cuando arranque a hervir bajas el fuego fuerte a fuego medio
- 2º Mientras tanto pela y corta en cuadraditos las dos zanahorias, poniéndolas en otra ollita o sartén con tapa, con un dedo de agua a cocinar al vapor durante 10 minutos
- 3º Mientras bate los dos huevos con un pellizco de sal y haz con ellos una tortilla francesa
- 4º Cuando esté listo el arroz, retira los dientes de ajo y las hojas de laurel y deséchalos. Añade los dos puñados de guisantes congelados y lo remueves para que se vayan descongelando los guisantes
- 5º Añade los trozos de zanahoria ya cocinados al vapor y la tortilla en trozos. Yo la fui cortando con tijeras sobre el mismo arroz
- 6º Añade dos pellizcos de sal y mezcla de pimientas recién molidas. Remueve, prueba a ver qué te parece y añade más sal o pimienta al gusto
- 7º El toque final, aunque no sea nada chino, es comerlo con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (134 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 135 kcal | 182 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 9 g | 18 % |
| H. CARBONO | 19 g | 25 g | 10 % |
| AZÚCARES | 3 g | 4 g | 4 % |
| GRASA | 3 g | 5 g | 7 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 4 g | 15 % |
| SODIO | 48 mg | 65 mg | 3 % |