Diana Marcela Gil B.

VERDURAS SALTEADAS CON ESPECIAS Y ARROZ

25 minutos
1 Porción

INGREDIENTES

- 100 g de espárrago, verde
- 1 zanahoria pequeña, cruda (45 g)
- 50 g de espinaca, cruda
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada (20 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 10 gramos de mix de especias (cúrcuma + comino + pisca pimienta) Opcional: pisca de nuez moscada.
- OPCIONAL: 5 g de cilantro fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Quitar la base de los espárragos y pelar la zanahoria. Quitar los extremos de las judías y luego cortar las verduras en trozos medianos o al gusto. Saltear en una sartén la cebolla y el ajo (retirando la parte central) con el aceite de oliva. a fuego medio alto.

2º Añadir las especias y cocinar durante 1 minutos aprox. luego añadir el resto de verduras y revolver de nuevo para que toda las verduras se mezclen con las especias, añadir sal. cocinar durante 5 minutos a fuego medio.

3º Poner el arroz previamente cocido y añadir agua caliente (1/2 taza) revolver y tapar. Cocinar durante 7 minutos más a fuego medio. Picar el cilantro (el tallo también) y las almendras al gusto.

4º Poner en el plato y por encima poner el cilantro y las almendras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (260 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	241 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	19 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	7 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	32 mg	84 mg	3 %