

**SALTEADO DE ESPÁRRAGOS C/ GAMBAS Y ARROZ** 1 porción**INGREDIENTES**

- Arroz integral (40 gr en crudo = 1 tarro cocido)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- Espárragos trigueros al gusto
- Gambas peladas (10 - 15 unidades = 150 gr)
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dorar el ajo, y mientras limpiar los espárragos y la zanahoria y trocear todo pequeño.
- 2º Saltear la verdura durante 3 - 5 minutos.
- 3º Añadir las gambas, la sal y especias al gusto (perejil, comino, pimienta...) y saltear hasta que estén doradas.
- 4º Por último, añadir el arroz cocido y saltear ligeramente.
- 5º Opcional: añadir una cucharada sopera de salsa de soja o alguna salsa picante

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (464 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	36 g	73 %
H. CARBONO	8 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	111 mg	517 mg	22 %