

ARROZ CON VERDURAS VEGAN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 1 guarnición de menestra de verduras, en conserva [125 g]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 ración individual de arroz blanco, crudo [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar en el aceite los pimientos, ajos y cebolla junto con una hoja de laurel.
- 2º Poner una cucharada de pimentón y rápidamente la verdura. Dar unas vueltas y añadir el vino.
- 3º Cuando se evaporar el alcohol, poner un poco de agua para guisar la verdura.
- 4º Dejar unos minutos antes de poner el arroz. Cocer hasta que esté tierno.
- 5º Dejar reposar antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (288 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	376 kcal	19 %
GRASA	1 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	56 mg	163 mg	7 %
H. CARBONO	26 g	76 g	25 %
AZÚCARES	3 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	-