Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Arroz para sushi

20min · 2 raciones · 280 kcal

Ingredientes

- Arroz
- Agua en medidas 1:1 con el arroz
- **1 cucharada** sopera de vinagre de arroz
- **1 cucharadita** de azúcar
- Una pizca de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**5,1 g**
Grasas	**0,5 g**
Hidratos	**62 g**
Fibra	**1 g**

Elaboración

1. Enjuagar bien el arroz hasta que el agua salga transparente
2. Llevar a ebullición con las medidas 1:1, a fuego fuerte
3. Una vez comience a hervir, tapar el cazo u olla y cocinar 12 minutos a fuego medio
4. Apagar el fuego y dejar reposar 10 minutos más sin destapar
5. Agregar al arroz cocido una mezcla de vinagre de arroz, azúcar y una pizca de sal
6. Rellenar el maki con lo que más te guste

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion