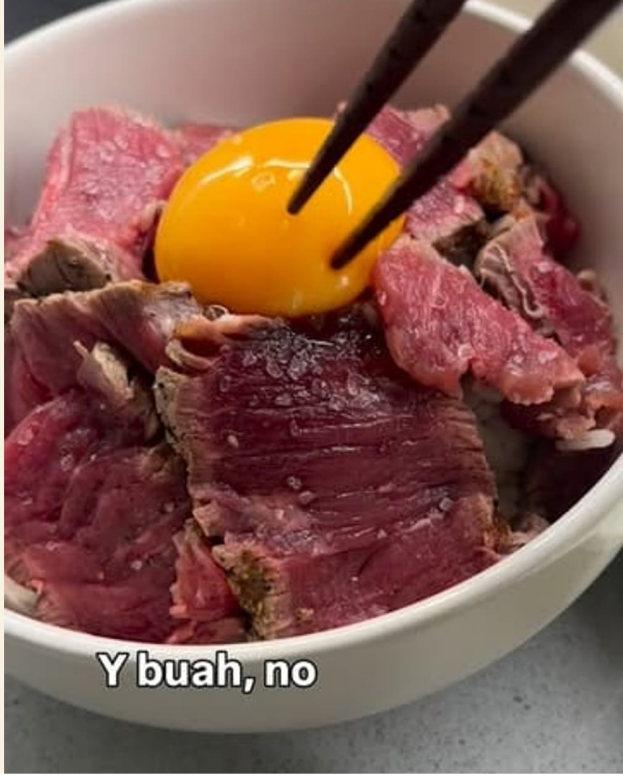
Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Donburi de ternera y yema de huevo

30min · 1 ración · 572 kcal

Ingredientes

ARROZ

- Arroz redondo
- Agua en proporción 1:1 con el arroz

TOPPINGS

- Solomillo de ternera
- Yema de huevo
- Soja

POR RACIÓN

Proteínas	40 g
Grasas	14 g
Hidratos	68 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

ARROZ

1. Enjuagar bien el arroz hasta que el agua salga transparente. Esto significa que ha ido soltando el almidón
2. Llevar a cocinar en una olla o cazuela con proporciones 1:1, a fuego fuerte y destapado
3. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego a la mitad y tapar. Cocinar 12 minutos
4. Retirar del fuego y dejar reposar 12-15 minutos. No destapar hasta que haya transcurrido el tiempo, ya que terminará de cocinarse con el calor

TOPPINGS

5. Congelar el solomillo al menos a -18°C durante 72h

RECOMENDACIONES

Se puede añadir pescado o tofu en sustitución. Cebollino también habría quedado muy bien.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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