HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Arroz frito tres delicias

2 raciones · 494 kcal

Ingredientes

- Arroz cocido
- **2 dientes** de ajo
- **2** huevos
- **1** zanahoria
- Un puñadito de guisantes
- Un puñadito de tacos de jamón york
- Unas gambitas peladas
- **2 cdas** de salsa de soja
- Aceite de girasol
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**26 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**59 g**
Fibra	**3,2 g**

Elaboración

1. Saltear con un buen chorrito de aceite de girasol bien caliente todos los ingredientes que formarán parte del arroz
2. Añadir unos cubitos de zanahoria, unos cuantos guisantes, unos taquitos de jamón york y unas gambitas peladas
3. Saltear todo unos minutos en el aceite caliente y reservar aparte
4. En una sartén con un chorrito de aceite, añadir los dientes de ajo picados y, antes de que doren, añadir el huevo batido
5. Dar un par de vueltas y, antes de que el huevo quede cocido del todo, añadir el arroz hervido
6. Mover sin parar con fuego fuerte para que el arroz se vaya friendo, los granos se separen y se mezcle con el huevo
7. Cuando esté bien mezclado, añadir el resto de ingredientes, un poquito de sal y un par de buenas cucharadas de salsa de soja
8. Volver a mezclar todo a fuego fuerte

Hecho con CookNest