

ARROZ FRITO OCCIDENTAL

INGREDIENTES

(6 porciones)

2 tazas arroz
2 cdas. de aceite de oliva **Betis Puro**
1 diente de ajo machacado
1 cebolla blanca cortadita
1 taza jamón "york" cocido en trocitos
1 taza camarones
1/2 cubito de carne
Salsa de soya baja en sodio
2 huevos
2 cdtas. **Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic**
1/4 taza de guisantes verdes
1/2 taza cebollines cortaditos
Sal y pimienta blanca a gusto

Valor Nutricional por servicio

320 Calorías
70 Calorías de Grasa
8g Grasa Total
1.5g Grasa Saturada
0g Trans
105mg Colesterol
630mg Sodio
42g Carbohidratos
1g Fibra
1g Azúcar
18g Proteína

PROCEDIMIENTO

El día anterior, remojar el arroz en un recipiente con agua por 30 minutos. Escurrirlo. En una olla cubierta, poner a hervir el arroz con 2 tazas de agua por aproximadamente 5 minutos. Bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar por 12 minutos más. Colocar en un recipiente llano para que enfríe.

Al día siguiente en un "wok", a fuego medio alto, sofreír el ajo y la cebolla en el aceite de oliva **Betis Puro**. Una vez amortiguados, añadir el jamón, los camarones, la sal y la pimienta. Agregar el medio cubito de carne y la salsa de soya.

Batir los huevos con una cucharada de agua. En una sartén a fuego medio, verter el **Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic**. Calentar por 2 minutos y sofreír el batido de huevo sin revolver para formar una tortilla. Una vez cocida, cortar en trocitos y reservarla. Añadir el arroz cocido del día anterior. Al final, agregar los guisantes, los cebollines y la tortilla cortadita.

