



## ARROZ ORIENTAL



### RACIONES

1 porcion

### RECOMENDACIÓN

Utilizar aceite de oliva por su origen vegetal

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 – 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

### INGREDIENTES

• CARNE DE RES	80 GRAMOS
• RAICES CHINAS	30 GRAMOS
• PIMENTÓN	20 GRAMOS
• ZUCCHINI AMARILLO	20 GRAMOS
• ZANAHORIA	20 GRAMOS
• ARROZ BLANCO (PRECOCIDO)	35 GRAMOS
• CEBOLLA CABEZONA	20 GRAMOS
• SALSA DE SOYA	10 GRAMOS
• ACEITE DE OLIVA	10 GRAMOS
• SAL	8 GRAMOS
• PIMIENTA	5 GRAMOS

### PREPARACIÓN

1. Se corta finamente la cebolla, el pimentón y el zucchini amarillo en tiras y la carne en cuadritos.
2. Colocar el sartén a fuego medio, se agrega aceite de oliva, cuando esté caliente, añadimos la cebolla cabezona dejamos sofreír un poco.
3. Enseguida añadimos la carne en cuadritos dejamos en cocción aproximadamente 6 minutos.
4. Después de este tiempo añadimos las raíces chinas el pimentón rojo y el zucchini amarillo zanahoria y salteamos.
5. Añadir salsa de soya, y salpimentar, mezclar muy bien los ingredientes; y dejar en cocción 5 minutos.
6. Añadir el arroz blanco pre-cocido y mezclar muy bien todos los ingredientes.
7. Emplatar y degustar!!!