

Poke de arroz integral con verduras, setas y sésamo

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 120 g de arroz integral
- 150 g de setas (champiñones y shiitake)
- 2 rabanitos
- ¼ de col lombarda
- 100g de espinacas
- 2 huevos de codorniz
- Aceite de oliva virgen
- Sésamo tostado
- Cebollino
- Sal



Elaboración:

1. Hervir el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete, enfriar y reservar.
2. Limpiar las espinacas, las setas y la col lombarda, escurrir y saltear, junto o por separado, en una sartén con unas gotas de aceite de oliva virgen.
3. Limpiar los rábanos y cortarlos en rodajas finas.
4. Disponer el arroz en la base de un bol y las verduras y las setas alrededor, separadas entre sí.
5. Cascar y freír los huevos de codorniz. Disponer encima del arroz.
6. Condimentar el conjunto con un poco de sal, sésamo tostado y el cebollino picado.



Observaciones y recomendaciones:

Esta receta no se encuentra recomendada en caso de alteración de la función renal.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
459 kcal	21,6 g	22,1 g	52,8 g

