

ARROZ FRITO

INGREDIENTES	Para personas	4	Por persona
• Arroz de jazmín	240 g.		60 g.
• Agua	240 g.		
• Aceite oliva	20 g.		5 g.
• Curry	Al gusto		

ELABORACIÓN

Lavar el arroz con mucho agua hasta que el agua salga limpia, poner en una cazuela el agua y el arroz, poner al fuego fuerte hasta que se haya evaporado el agua, bajar el fuego, tapar y dejar cocer sin destapar durante 20 m apagar el fuego y esperar,

En un wok calentar aceite y cuando este muy caliente saltear el arroz espolvoreado de curry.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por persona:
Kilocalorías	248Kcal
Hidratos de Carbono	45 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	4 R.
Proteínas	3,7 g.
Grasa	5,4 g.

Receta de: Cati Aguiló del Taller de Cocina Internacional