

Magra al ajillo con arroz y brócoli

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona.

Magra de cerdo	150 g.
Ajos	20 g.
Vino blanco	50 ml.
Perejil	5 g.
Aceite de oliva virgen extra	7 ml.
Pimienta negra	
Sal	
Guarnición:	
Arroz bomba	30 g.
Aceite de oliva virgen extra	2 ml.
Sal	
Guarnición:	
Brócoli	40 g.
Aceite de oliva virgen extra	2 ml.
Sal	



Elaboración:

- 1 Cortar la magra de cerdo en pequeños trozos.
- 2 Dorar en una sartén los ajos fileteados con aceite de oliva caliente.
- 3 Añadir a la sartén los trozos de carne, y dorar durante unos minutos, incorporar el vino blanco, perejil, sal y pimienta, remover y dejar que se evapore el alcohol a fuego lento.
- 4 Realizar las guarniciones por separado: cocer el arroz con aceite de oliva y sal, y en una sartén rehogar el brócoli con aceite de oliva.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos *Productos Comerciales* pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Sulfitos en el vino blanco.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	306
Kcalorias	162.74	497.99
Kjulios	680.57	2082.54
Colesterol (mg)	33.82	103.5
Fibra (g)	0.77	2.37
Proteínas (g)	11.61	35.53
Glúcidos (g)	9.25	28.3
Grasas (g)	7.71	23.6
A. G. Mono. (g)	3.86	11.8
A. G. Poli. (g)	0.67	2.05
A. G. Satur. (g)	2.03	6.22
Vitamina A (µg)	20.09	61.48
Vitamina B1 (mg)	0.49	1.51
Vitamina B2 (mg)	0.12	0.36
Vitamina B6 (mg)	0.33	1
Vitamina B12 (µg)	1.47	4.5
Vitamina C (mg)	15.39	47.1
Vitamina D (µg)	0	0.02
Vitamina E (mg)	0.43	1.32
Niacina (mg)	5.34	16.35
Ácido Fólico (µg)	21.25	65.01
Sodio (mg)	42.51	130.09
Potasio (mg)	316.86	969.6
Calcio (mg)	20.46	62.61
Fósforo (mg)	54.41	166.5
Magnesio (mg)	30.43	93.12
Hierro (mg)	1.51	4.62
Cinc (mg)	1.57	4.79
Yodo (µg)	5.03	15.41

Aportaciones nutricionales destacables:

Alto contenido en proteína con un aporte bajo en grasa saturada. También destaca un aporte de vitamina B12, C, ácido fólico y minerales como el potasio, y fósforo.