



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

PLATILLO TIPO ÁRABE

1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de trigo
- 1 taza de agua caliente
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/3 de taza de cebolla morada
- 1 calabaza en cubos
- ½ pieza de jitomate en cubos sin semillas
- 80g de carne de cerdo en trozos
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Vaciar en un recipiente el trigo y agua. Salpimentar.
2. Dejar reposar hasta que se hidrate o suavice.
3. En un sartén con el resto del aceite, cocinar la carne con las verduras. Salpimentar.
4. Mezclar las dos preparaciones y servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	460
Proteínas (g)	29
Hidratos de Carbono (g)	70
Fibra (g)	7.6
Lípidos (g)	7.5
Colesterol (mg)	52