



## Riñoncitos al vino blanco

VCT: 318,9Cal.

<u>Ingredientes</u>		<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Grasas</u>
Riñón	150 gr.	--	24.9	6.9
Cebolla de verdeo	50 gr.	4	0.5	--
Vino Blanco	100 cc.	--	--	--
Arroz	40 gr.	<u>32</u>	<u>2.8</u>	<u>--</u>
		36 gr.	28.2 gr.	6.9 gr.
		144 cal.	112.8 cal.	62.1 cal.
		45.15%	35.37%	19.47%

## Preparación

- Limpiar el riñón retirándole la cápsula y el exceso de grasa. Dejar macerar en sal y limón. Cortarlo descartando las partes fibrosas.
- Dorar la cebolla con rocío vegetal, incorporar los riñones y cuando estén sellados, agregar el vino blanco seco.
- Dejar evaporar el alcohol y terminar la cocción con la sartén tapada.
- Acompañarlos con arroz blanco, junto con el líquido de cocción de los riñoncitos.