

# CuidaRecetas

## Arroz integral con verduras de otoño



### INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 1 nabo
- 1 pimiento rojo
- 1 taza de calabaza
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto



### ALÉRGENOS

Sin alérgenos de declaración obligatoria.



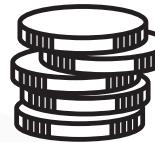
Intermedio



60 min



4 raciones



1,23 €/ración

# CuidaRecetas

## Arroz integral con verduras de otoño



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Por ración	Energía 280 kcal	Hidratos de carbono 43,6 g	Azúcares 5,2g	Grasas 11,1g	Grasas saturadas 2g	Proteínas 8,3g	Fibra 6,3g	Sal 0,6g
------------	---------------------	-------------------------------	------------------	-----------------	------------------------	-------------------	---------------	-------------

### ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Añadir la cebolla y el ajo, y sofreír hasta que estén dorados.
3. Agregar el arroz integral y dorar durante unos minutos, removiendo ocasionalmente.
4. Añadir el caldo de verduras caliente y sazonar con sal. Dejar que hierva.
5. Reducir el fuego, tapar la olla y cocinar el arroz según las instrucciones del paquete, generalmente alrededor de 35-40 minutos.
6. Mientras el arroz se cocina, en otra sartén, calentar un poco de aceite de oliva y saltear las verduras hasta que estén tiernas.
7. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
8. Cuando el arroz esté listo, mezclar las verduras salteadas con el arroz cocido.
9. Servir caliente, decorando con hierbas frescas como tomillo o romero.