

## ARROZ CON SARDINAS

 | Fácil | 45 min. | 6 raciones | 0,88 €/ración

### INGREDIENTES

- 160 g arroz integral
- 160 g sardinas
- 250 ml tomate natural triturado
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajo
- 200 g verduras variadas
- 100 g uvas pasas
- 1 manzana
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 300 ml agua o caldo de verduras
- Sal y condimentos (azafrán, pimentón, etc.)



### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

1. En una sartén amplia, sofreir la cebolla y los dientes de ajo troceados hasta pocharlos.
2. Añadir el pimiento, la manzana y las verduras troceadas. Saltear y salpimentar.
3. Añadir las sardinas, las pasas y el arroz. Saltear con cuidado para no romper las sardinas demasiado.
4. Añadir el tomate, los condimentos y el agua. Dejar cocinar 20 min o hasta que el arroz esté cocido.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía 650 Kcal	hidratos de carbono 115,2 g	azúcares 56,7 g	grasas 9,0 g	grasas saturadas 2,1 g	proteínas 20,9 g	fibra 12,3 g	sal 0,4 g
------------	---------------------	--------------------------------	--------------------	-----------------	---------------------------	---------------------	-----------------	--------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Hierve más cantidad de arroz y guárdalo en la nevera para otro día, así ahorras tiempo y energía.
- Las verduras variadas las puedes adaptar según los restos que tengas por casa.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes variar el pescado en función de la temporada, atún, salmón o caballa también son buenas opciones.
- La sardina es un pescado rico en Omega-3. En el levante se suele decir, que la época de las sardinas son los meses sin "r" (mayo-agosto).