

ARROZ DE ACELGAS CON CORIZO



Fácil



35 min



2 raciones



1,50 € /ración

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- Medio chorizo (150g)
- Un manojo de acelgas
- 1 taza de arroz
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal




ALÉRGENOS

No tiene ningún alérgeno de declaración obligatoria.

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar acelgas.
2. Picar cebolla y el ajo y rehogar en aceite durante 5 minutos. Juntar el chorizo cortado en rodajas y dejar rehogar más 5 minutos.
3. Adicionar las acelgas, un poco de agua hasta empezar a hervir .
4. Adicionar 2 tazas de agua, arroz y un poco de sal.
5. Cuando el arroz esté cocinado, puede servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	314 Kcal	35,5 g	10 g	12 g	2,2 g	14,7 g	9,8 g	0,6 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Para esta receta se puede utilizar ese arroz sobrante que ha comprado para hacer alguna receta específica y lleva tiempo en el fondo del armario

CONSEJOS CONSCIENTES

- Las acelgas, las espinas y muchos otros vegetales de hoja verde son típicos de esta temporada.
- Para hacer la receta más completa, puedes incluir garbanzos.