

# 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 ningun alergeno 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 314 Kcal	hidratos de carbono 35,5 g	azúcares 10 g	Grasas 12 g	grasas saturadas 2,2 g	Proteínas 14,7 g	Fibra 9,8 g	Sal 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.