

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE OTOÑO



| Intermedio



| 60 min.



| 4 raciones



| 1,23€/ración

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria mediana, cortada en cubos
- 1 nabo, cortado en cubos
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 taza de calabaza en cubos (o cualquier otra verdura de temporada)
- 1 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto




ALÉRGENOS

Sin alérgenos de declaración obligatoria.

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** la zanahoria, el nabo, el pimiento rojo y la calabaza hasta que estén tiernos. **Sazonar** con sal y pimienta al gusto.
7. Cuando el arroz esté listo, **mezclar** las verduras **salteadas** con el arroz **cocido**.
8. **Servir** caliente, **decorando** con hierbas frescas como tomillo o romero.

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
---	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Congela el caldo sobrante:** si terminas con caldo de verduras extra, congélalo en cubos para usarlo en futuras recetas.
- **Reduce el desperdicio de alimentos:** en lugar de pelar las zanahorias y nabos, simplemente lávalos bien y úsalos con piel. La piel de las zanahorias y los nabos es comestible y nutritiva.
- **Aprovecha las sobras de verduras:** si ya tienes sobras de verduras en la nevera, como brócoli, coliflor u otras, siéntete libre de usarlas en lugar de comprar nuevas. Esto te ahorrará dinero y evitará el desperdicio.
- **Comidas preparadas:** si cocinas más de lo que puedes consumir, guarda las sobras en recipientes adecuados para llevar como almuerzo al día siguiente. Esto ahorra tiempo y dinero.
- **Reutiliza las sobras:** si tienes sobras de esta receta, puedes utilizarlas de diversas maneras. P.ej., las sobras de arroz y verduras son excelentes para tortilla o revuelto al día siguiente.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Aceite saludable:** utiliza aceite de oliva extra virgen en lugar de aceites menos saludables para saltear las verduras. El aceite de oliva es rico en grasas monoinsaturadas, que son beneficiosas para la salud del corazón.
- **Proteína magra:** si deseas agregar proteínas a esta receta, considera opciones magras como pechuga de pollo a la parrilla o tofu. Estas proteínas pueden complementar el plato sin aumentar significativamente la cantidad de grasas saturadas.
- **Preparación de las verduras:** evita cocinar las verduras durante mucho tiempo. Un breve salteado o cocinar al vapor puede ayudar a retener más nutrientes en comparación con la cocción excesiva.
- **Conciencia durante la comida:** come con atención plena, prestando atención a las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Esto puede ayudarte a evitar el exceso de comida.

**alimentación
consciente.**