

ARROZ CON VERDURAS



INGREDIENTES

- 300 g arroz
- 1 ñora
- 4 ajos
- 1 tomate maduro
- ¼ coliflor
- 2 alcachofas
- ½ pimiento rojo
- 6 habas tiernas
- 4 ajos tiernos
- aceite oliva virgen extra
- Sal



ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA.

ELABORACIÓN

1. En una sartén paellera freír la ñora y picar en el mortero junto con los ajos.
2. Rallar el tomate y juntar con la ñora y ajos picados. Reservar.
3. Trocear la verdura y sofreír. Reservar
4. Poner el majado (ñaora, ajos y tomate) en la sartén y rehogar. Añadir el arroz. Rehogar.
5. Añadir la verdura a la sartén/paellera.
6. Añadir el agua (doble de la cantidad de arroz). Dejar hervir 18 min a fuego medio-alto, hasta que se consuma el agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	422 Kcal	62,4 g	5,1 g	13,6 g	1,8 g	8,5 g	8,4 g	0,6 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza las verduras que tengas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Utiliza las verduras de temporada, serán más económicas y nutritivas
- Para un mayor aporte de minerales y fibra, puedes utilizar arroz integral adaptando la cantidad de agua y el tiempo de cocción.