

ARROZ MELOSO CON POLLO Y ACELGAS

 | Fácil | 50 min. | 6 raciones | 0,87 €/ración

INGREDIENTES

- 150 g arroz
- 500 g pollo sin piel
- 300 g acelgas
- 200 g cebolla
- 150 g tomate rallado
- 2 dientes de ajo
- 500 ml caldo de verdura
- 1 c.c. pimentón dulce
- 15 g aceite de oliva virgen extra
- 1 c.c. pimienta
- Sal



ALÉRGENOS

NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Corta el pollo en trozos mediados, puedes hacerlo con pechuga o con trozos de pollo con hueso.
2. Sofreír el pollo con la cebolla hasta que estén dorados, agregar el ajo, dejar cocer.
3. Cuando empiece a tomar color el ajo, agregar el pimentón dulce, remover y añadir el tomate rallado, salpimentar.
4. Agregar las acelgas cortadas, añadir dos partes de agua o caldo de ave y llevar a ebullición.
5. Tritura y pasa por el colador. Vuelve a llevar a ebullición.
6. Incorporar el arroz y cocer durante unos 18 minutos removiendo constantemente con suavidad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	211 Kcal	24,7 g	3,6 g	5,1 g	1,1 g	15,4 g	2,4 g	1 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- No dudes encongelar lo que sobre, o hacer un poco más para otro día.
- Hazlo con el arroz que más te guste.
- Si quieres darle un toque de picante, cambia el pimentón dulce por picante.
- Para que las acelgas duren más tiempo en la nevera, guárdalas sin lavarlas. Se deben lavar solamente antes de consumirlas, al lavarlas antes de tiempo les estarás añadiendo humedad y por lo tanto acelerando su deterioro.
- Si se van a congelar las acelgas, es muy importante escaldar las hojas primero para evitar que se estropeen.