Arroz al estilo español

Source: The Power of Your Plate, Dr. Neal D. Barnard

Un clásico plato de arroz español.

About the Recipe

200 Calories · 5.2 g Protein · 6.6 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 8 Servings

- 2 tz / 400 g arroz integral, crudo
- 1/2 / 100 cebolla, picada
- 1/2 pimiento morrón verde, sin semillas y picado
- 1/2 pimiento morrón rojo, sin semillas y picado
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 cda / 7 g pimentón dulce/paprika
- 1 tz / 240 ml agua
- 1/2 tz / 130 g pasta de tomate
- al gusto sal

Directions

1. Combinar la cebolla, los pimientos morrones, el ajo, el pimentón dulce y el agua en una cacerola.
2. Dejar hervir y cocinar a fuego lento 15 minutos.
3. Agregar la pasta de tomate y el arroz y mezclar bien. Agregar sal al gusto.
4. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/8 de la receta):
Calorías: 200
Grasas: 1.7 g
    Grasas saturadas: 0.3 g
    Calorías de provenientes de grasas: 7.5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 5.2 g
Carbohidratos: 42.1 g
Azúcar: 2 g
Fibra: 6.6 g
Sodio: 325 mg
Calcio: 30 mg
Hierro: 1.4 mg
Vitamina C: 27.8 mg
Betacaroteno: 709 mcg
Vitamina E: 1.3 mg