

Arroz Verde

Esta receta destaca por su contenido en **fibra y ácido fólico**, aunque también aporta proteínas de alto valor biológico al combinar legumbres (guisantes) con cereal (arroz). Es especialmente **indicada para estreñimiento, embarazadas, diabéticos, vegetarianos y personas con colesterol y/o triglicéridos elevados**.

INGREDIENTES:

- 250g Arroz cocido integral (120g en crudo)
- 150g Espinacas
- 100g Espárragos verdes o brécol
- 60g Pimiento verde
- 100g Cebolla
- 60g Guisantes
- 2 Cucharadas soperas cilantro fresco o perejil
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 60ml agua o caldo vegetal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cocer el arroz integral (sino lo tienes ya cocido): poner a remojo el día anterior, cocer con el triple de agua unos 30 minutos o según las indicaciones del fabricante.
2. Pelar la cebolla y picar. Reservar.
3. Lavar el resto de verduras y hortalizas; cortar a trocitos pequeños el pimiento, las espinacas en juliana gruesa, los espárragos en trozos de 2-3 centímetros o el brécol en ramilletes pequeños (o rallado grueso) .
4. En una olla o sartén de base gruesa y amplia, rehogar las hortalizas con el aceite. Primero poner la cebolla y el pimiento, cocinar tapado 2-3 minutos, luego agregar unos espárragos y/o brécol, dar unas vueltas, adicionar los guisantes y el arroz integral cocido junto con 3-4 cucharadas de agua o caldo vegetal. Agregar en el último momento las espinacas y el perejil o cilantro, remover hasta que pierdan el volumen y servir.