

# ARROZ CREMOSO CON VERDURAS

2 Raciones | Nivel Medio | 40 min

## Ingredientes

- ✦ 120g arroz integral
- ✦ 500ml caldo verduras Aneto
- ✦ Medio calabacín
- ✦ 1 Pimiento rojo
- ✦ 2 Zanahorias
- ✦ 1 cebolla
- ✦ 1 diente de ajo
- ✦ 50g queso rallado light
- ✦ 1 yema de huevo
- ✦ 1 CS Aceite de oliva
- ✦ Sal, pimienta y orégano

## Consejos Well

Con esta receta conseguireis incorporar tu ración de hidratos de carbono junto con verduras de forma sabrosa y saludable.

### Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
<b>Kilojulios</b>	<b>1891,168 kj</b>
<b>Calorías</b>	<b>452 kcal</b>
<b>Proteína</b>	15,74 g
<b>Carbohidrato</b>	61,54 g
Azúcar	9,61 g
<b>Grasa</b>	16,48 g
Grasa Saturada	5,06 g
Grasa Monoinsaturada	5,954 g
Grasa Poliinsaturada	1,307 g
<b>Colesterol</b>	105 mg
<b>Fibra</b>	7 g
<b>Sodio</b>	60 mg
<b>Potasio</b>	544 mg



## Paso a paso

1. Picamos la cebolla y el ajo en trocitos pequeños y rehogamos en una olla a fuego medio con 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
2. Picamos bien todas las verduras y cuando la cebolla esté doradita las incorporamos a la olla para rehogarlo todo junto un par de minutos.
3. Añadimos el arroz y seguimos rehogando todo un minuto. Seguidamente ponemos 1 vaso de caldo y subimos el fuego para que hierva el arroz. Tapamos y vamos removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
4. Cuando el caldo se haya consumido bajamos el fuego y añadimos el restante de caldo, salpimentamos y removemos todo con cuidado para que no se pegue y se impregnen bien todos los sabores. Tapamos y dejamos que se consuma el caldo y se cocine bien el arroz.
5. Cuando el arroz ya está hecho añadimos el queso rallado y mezclamos sin parar para integrarlo bien. Apartamos del fuego, añadimos la yema de huevo y volvemos a mezclar todo bien. ¡LISTO PARA DISFRUTAR!