



Fácil



40 min



4-6

## Arroz con bacalao y verduritas

### Raciones y nutrición

**413** kcal / ración de las cuales:

<span style="color: yellow;">●</span> HIDRATOS	50%	52 gr.	208 Kcal
<span style="color: teal;">●</span> GRASAS	21%	10 gr.	90 Kcal
<span style="color: red;">●</span> PROTEÍNAS	29%	27 gr.	108 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Disolver la pastilla de caldo en 1 l de agua caliente.

Rehogar cebolla picada en un poco de aceite; cuando esté muy tierna, pimiento cortados en trocitos, los fondos de las alcachofas cortados en láminas y freír hasta que las verduras estén doradas.

Luego, agregar berenjenas cortadas en dados, un poco de guindilla picada, bacalao desmenuzado y rehogar hasta que también tome color.

Añadir arroz, freír unos min y agregar guisantes, el tomate frito y el caldo caliente. Cocer el arroz con bacalao 15 min a fuego vivo, rectificar la sal.

Dejar reposar 5 minutos antes de servir este arroz con bacalao y verduritas.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

La fécula, el arroz y la legumbre, los guisantes, hacen una completa combinación de proteínas, sin aportar grasas saturadas ni colesterol.

#### CONSEJO CULINARIO

Puedes aprovechar restos de verduras que queden en la nevera; zanahorias, calabacín, pimiento verde...

#### INGREDIENTES

- 200 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI
- 300 g de arroz tipo bomba
- 300 g de bacalao desalado
- 200 g de guisantes extrafinos congelados
- 800 g (4 uds) de alcachofa
- 180 g de pimiento rojo
- 125 g de berenjena
- 200 g de cebolla
- guindilla picante
- aceite de oliva