



 ARROCES



Fácil



35 min



4-6

Paella de arroz con alcachofas y tomate

Raciones y nutrición

397 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	46%	46 gr.	184 Kcal
 GRASAS	38%	17 gr.	153 Kcal
 PROTEÍNAS	16%	11 gr.	44 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Disolver las pastillas de caldo en 1 1/2 l de agua caliente.
Limpiar las alcachofas, cortarlas en láminas y dejarlas en un bol con agua y limón.
Rehogar las cebolletas picadas a fuego suave, hasta que empiecen a dorarse. Agregar los taquitos de jamón, las alcachofas bien escurridas y freír unos minutos.
Agregar el arroz, removiendo para que el arroz se impregne y rehogarlo unos 5 minutos. Verter vino y cocerlo hasta que se evapore y añadir salsa de tomate e ir añadiendo el caldo caliente a medida que lo vaya absorbiendo.
Dejar cocer el arroz hasta que esté tierno, de 15 a 18 minutos. Rectificar la sal y pimienta.
Servirlo con queso parmesano rallado o cortado en lascas.

CONSEJO NUTRICIONAL

Una sabrosa receta de arroz combinada con verduras, rica en fibra y baja en colesterol. La alcachofa es una hortaliza con muy pocas calorías, mucha fibra y con componentes muy beneficiosos que facilitan la digestión y minimizan la absorción de colesterol.

CONSEJO CULINARIO

Esta receta es un risotto y aconsejamos utilizar un arroz bomba o arborio para realizar esta receta, el grano queda más entero.

INGREDIENTES

- 2 pastillas de Caldo de Verduras MAGGI
- 160 g (8 cucharadas) de Tomate frito estilo casero SOLÍS 0%
- 300 g de arroz tipo bomba
- 360 g de cebolletas
- 300 g de alcachofas
- 100 ml de vino blanco
- 50 g de jamón curado (tacos)
- 50 g de queso parmesano (rallado o en lascas)
- 1 limón
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta