

Arroz verde con verduras



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 150 g de arroz verde
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 225 g de espinacas
- Especias al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua



ELABORACIÓN

Cortar las zanahorias en bastones, los calabacines en dados y trocear los ajos.

Calentar el aceite en una cazuela y añadir los ajos, una vez dorados, añadir la zanahoria y saltearlo.

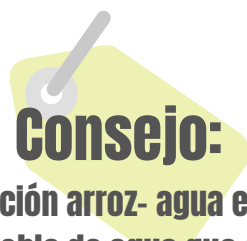
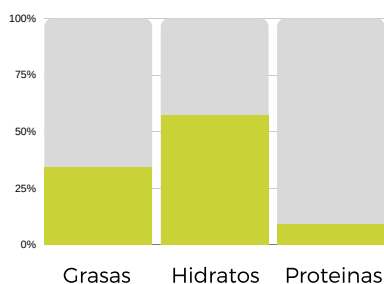
A continuación añadir el calabacín y remover.

Posteriormente agregar las espinacas, remover e incorporar el arroz.

Remover durante unos minutos, agregar agua hasta cubrir y dejar que se cocine.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	248.45 kcal	133.94 kcal
Grasas	9.15 g	4.94 g
Hidratos	35.07 g	18.91 g
Proteínas	5.75 g	3.10 g
Fibra	4.6 g	2.48 g
Sal	0.69 g	0.38 g



Consejo:
La proporción arroz- agua es 1: 2 (es decir, el doble de agua que de arroz).