

Arroz con alcachofas

Total:
01:10h

Elaboración:
00:20h

**Para 1
ración:**

**355,7
kcal**

**68,0gr
HC**

**10,4gr
proteína**

**2,4gr
grasa**

**10,3gr
fibra**



Ingredientes para 4:

-  300 gramos de arroz integral, crudo
-  500 gramos de alcachofa
-  1 pimiento rojo (119 gr.)
-  1 tomate (123 gr.)
-  2 dientes de ajo (6 gr.)
-  2 vasos de caldo de verduras (498 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)



- 1- Poner a remojo el arroz en agua fría la noche anterior, o bien durante 1h en agua caliente.
- Quitar a las alcachofas las hojas más duras, las puntas y el tallo, y cortarlas en gajos (6 o más por alcachofas). Rociarlas con limón para que no se ennegrezcan.
- Asar el pimiento, pelarlo, quitarle las semillas y cortar en tiras.
- Lavar y triturar en tomate (o rallarlo)
- Pelar y picar los ajos y el perejil.

- 2- Calentar el aceite en una sartén y sofriérr las alcachofas reservar.

-En el mismo aceite, sofriérr el pimiento durante unos minutos, añadir el tomate y sofriérr 5 min. más.

-Incorporar al sofrito el caldo de verduras hirviendo, el arroz escurrido y la sal.

-Hervir a fuego vivo durante 10 min.

-Añadir las alcachofas y el picadillo de ajo y perejil.

-Reducir el fuego y hervir hasta que el arroz esté en su punto (seco y suelto). Si el caldo se consume demasiado rápido, tapar la sartén.

-Apagar el fuego y dejar reposar 5 min. más.

3-Servir caliente.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

6.5 HC 1 proteína 0.2 grasa

Comentarios:

En vez de sofreír los ingredientes, también se pueden hacer al vapor, con la olla tapada, hasta que las alcachofas estén a medio hacer, momento en que se añade el caldo de verduras, Continuar como se especifica en la realización de la receta.

RECETA PARA:

El hígado y vesícula biliar.

Las alcachofas resultan ideales para mantener el hígado en buen estado.

Combinadas con el arroz y el resto de ingredientes, proporcionan un alimento sencillo, nutritivo y saludable, del cual se benefician especialmente quienes deseen proteger:

El hígado, debido a que la alcachofa facilita las funciones de este órgano, especialmente su capacidad para eliminar las toxinas que circulan en la sangre. Además, el arroz integral constituye una buena fuente de energía para las células hepáticas.

Las arterias y el corazón, debido a la cinarina de la alcachofa que tiene la propiedad de evitar que el colesterol se deposita en las arterias. El arroz integral también contribuye a controlar los niveles de colesterol.

El intestino, debido a la fibra que aportan tanto la alcachofa como el arroz, especialmente si es integral. Esa fibra previene el estreñimiento y facilita la función del intestino grueso.

Autor/a:

Cristina Fernández  @nutriciondigestiva_