

## Arroz Piñata



### Sirve:

8 raciones de  $\frac{1}{2}$  taza (160 g) cada una

### Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core  
small mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Cuando tu familia reciba una bocanada del seductor aroma de este delicioso plato, correrán todos a la mesa a cenar- y el sabor está a la altura de su tentadora fragancia.

- $\frac{3}{4}$  taza de  
pimiento, picado  
(112  
g)
- $\frac{1}{4}$  taza de  
cebolla roja, cortada con Cono #4  
2 dientes de ajo,  
picados  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de  
albahaca  
(2.5  
g)
- 10 onzas de  
salsa de enchilada de chili verde  
(284  
g)
- 4.5 onzas de  
chiles verdes, cortados  
(128  
g)
- $1 \frac{1}{2}$  tazas de  
caldo de pollo o verduras  
(360  
ml)

### Preparación :

1. Precalienta la olla eléctrica a 250°F/121°C.
2. Añade los pimientos y la cebolla y saltea 3 minutos. Añade el ajo y la albahaca y saltea 3 minutos más. Pon los vegetales en un bol pequeño.
3. En la MP5 combina la salsa de enchilada, los chiles, el caldo, el agua, la salsa de pimiento verde, la pimienta y el arroz. Apaga la MP5 y pon el control en RIC2.
4. Cuando se termine el ciclo, apaga y pon el control en RIC1 (el

arroz integral tarda más en hacerse). Cuando termine el ciclo, deja el arroz reposar 5-10 minutos.

5. Añade los vegetales y el tomate. Sirve caliente.

#### Consejos:

- Añade pollo, pescado o tofu para comer como plato único.
- Añade más caldo para obtener una sopa deliciosa.

#### Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b> 119
<b>Grasa Total:</b> 1g
<b>Grasa</b> 0g
<b>Saturada:</b>
<b>Colesterol:</b> 0mg
<b>Sodio:</b> 442mg
<b>Carbohidratos:</b> 24g
<b>Fibra</b> 1g
<b>Dietética:</b>
<b>Azúcar:</b> 2g
<b>Proteína:</b> 3g