

Saludable Arroz Pilaf



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

1 taza de
cebolla, cortada con Cono #2
(150
g)

½ taza de
zanahoria, cortada con Cono #2
(75
g)

½ taza de
apio, cortado con Cono #2
(75
g)

½ taza de
pimiento rojo, cortado a cuadritos
(75
g)

1 taza de
arroz salvaje
(190
g)

Preparación :

1. Combina todos los ingredientes en el cazo a fuego medio. Cuando empiece a hervir, tapa, reduce la temperatura a baja y cocina 25 minutos.
2. Deja reposar tapado 5 minutos y pon en un bol.
3. Remueve con un tenedor y retira la hoja de laurel antes de servir.

Consejos:

- Para darle más sabor, sustituye el agua por caldo de verduras.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 69
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:

Cholesterol: 0mg
Sodium: 321mg
Carbohydrates: 15g
Fiber 2g
Dietetic:
Sugar: 3g
Protein: 2g
