

Arroz con pera y anacardos

[Arroz con pera y anacardos](#)

[imprimir](#)



Hoy te proponemos cocinar una receta completa, rica y sin lactosa. Recuerda que puedes crear tu **MENÚ MENSUAL** si te [registras](#) en la web de Chef Plus. Para un intolerante a la lactosa, esta es una herramienta ideal, ya que permite controlar qué ingredientes contiene cada receta, elegir los platos que más te apetezcan y combinarlos al gusto.

¡La receta de hoy!

El **arroz con peras y anacardos** es un plato sin lactosa, pero además tampoco contiene gluten, es adecuado en dietas vegetarianas e infantiles y aporta por ración poco más de 700 calorías, 105 gr de carbohidratos y 24,3 gr de grasas.

Necesitarás lo siguiente:

- ½ cebolla
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ medida de vino blanco seco
- 2 medidas de arroz basmati
- 5 peras
- ¾ de medida de anacardos
- 2,5 medidas de agua
- Sal y pimienta molida

1. Exprime el limón y reserva el zumo. En un plato, ralla la piel sin llegar a la parte blanca. 2. Pela 3 peras, desecha los corazones y córtalas en láminas finas. Ponlas en un bol y riégalas con el zumo de limón. Pica los anacardos y reserva unos cuantos enteros para la presentación. Pela y pica la cebolla.

3. Pela las otras 2 peras, córtalas a lo largo en 4 trozos y dóralas, con una cucharadita de aceite, con el menú Freír/Sofreír 10 minutos a 180º. Resérvalas para decorar.

4. Añade la cebolla, las peras laminadas, el arroz basmati, los anacardos picados y la ralladura de limón a la cubeta. Rectifica la sal, vierte el vino blanco y las 2,5 medidas de agua. Cierra la tapa y programa el menú Arroz.

5. Distribuye el arroz en cuatro platos y decora cada ración con los anacardos y dos trozos de pera en el centro. Espolvorea la pimienta molida y ¡listo!

Los anacardos son una buena fuente de **selenio, magnesio y vitaminas**, y la pera una fruta **refrescante, nutritiva y rica en agua**. Junto al arroz, forman una receta sin duda saludable. ¡Pruébala y cuéntanos que tal!

Etiquetas

[anacardos](#)

[arroz](#)

[lactosa](#)

[pera](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.