

Guiso de habas con arroz

[Guiso de habas con arroz](#)

[imprimir](#)



Ya os hemos contado que las legumbres combinadas con cereales son un plato muy saludable y una gran fuente de proteínas. En concreto, hoy os recomendamos mezclar habas con arroz y algunas verduras. Se trata de una receta sin gluten ni lactosa, apta para dietas infantiles y también para vegetarianos, además de ser una comida tradicional y muy rica.

Las habas son **nutritivas, bajas en grasa** y con un alto contenido de **fibra**. Aportan **betacaroteno, vitamina C y E** y **fósforo**. Junto con el arroz, un cereal libre de colesterol y grasa, se convierte en un completo plato lleno de beneficios para el organismo.

Para cocinar esta receta, que te aportará unas 360 calorías, 50 gramos de carbohidratos y 12,2 gramos de grasas, necesitarás lo siguiente:

- Sal
- Pimienta
- 100 gramos de zanahoria
- 150 gramos de cebolla
- 1 tomate
- ¼ de medida de aceite
- 5 medidas de agua
- ½ de pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 150 gramos de puerros
- 500 gramos de habas
- 350 gramos de patatas
- 150 gramos de arroz

Es muy sencillo: corta todas las verduras a dados de 1 centímetro por 1 centímetro y pica el ajo. Dispón todos los ingredientes en la cubeta, cierra la tapa y programa Arroz.

En esta receta puedes encontrar también el [modo gourmet](#), por si quieres dorar las verduras con más detenimiento antes de programar el menú Arroz. Como siempre te decimos, es imprescindible registrarse para poder verlo.

Recuerda la posibilidad que tienes de añadir esta receta a tus favoritas. Te aparecerá debajo del calendario de tu MENÚ MENSUAL para que puedas disfrutarla el día que más te apetezca. ¡Te lo recomendamos!

Etiquetas

[arroz](#)

[guiso de habas con arroz](#)

[habas](#)

[legumbres](#)

[recetas](#)

[recetas robot cocina](#)

[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.

Publicar