

La receta de la semana: Arroz integral sabroso

[La receta de la semana: Arroz integral sabroso](#)

[imprimir](#)



Ya termina el mes de agosto y regresamos a la rutina. No habrá tanto tiempo para vermutos y aperitivos de verano, pero sí para volver a disfrutar de la cocina y para beneficiarnos de lo rápida y fácil de usar que es nuestra **Chef Plus Induction**.

Prepara tu robot para cocinar un **arroz integral sabroso**, una receta sin gluten ni lactosa, ideal para cuidar nuestro corazón, que nos aportará unas 423 calorías por ración, junto con 10 g de grasas y 69 g de carbohidratos.

Recuerda que los **alimentos integrales** constituyen una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales gracias a la conservación de la cáscara del cereal durante su elaboración.

Ingredientes para cuatro personas:

- Una cucharada de sal
- 100 gramos de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 zanahoria
- 2 medidas de arroz integral
- 4,5 medidas de agua
- 120 gramos de calabacín
- 70 gramos de Jamón Serrano

En dos sencillos pasos lo tendremos listo. Comenzaremos picando la cebolla, la zanahoria y el calabacín. Una vez preparado, cortamos el jamón en tiras y reservamos.

Añade todos los ingredientes en la cubeta, mézclalos bien y cierra la tapa. Programa el menú "Presión" a 30 minutos a 135°. ¡Tan fácil y tan rico!

A la hora de servirlo, coloca el arroz en forma de montañita y coloca encima las tiras de jamón que habías reservado. ¡Le dará al plato un toque sabroso y también elegante!

Para que la receta quede de 10, te recordamos estos **cinco consejos para cocinar arroz con tu Chef Plus Induction**. ¡No habrá quien se resista a tu arroz sabroso!

Etiquetas

[arroz integral caldoso](#)

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