



## Arroz colorido

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 cebolla pequeña cortada finamente
- ½ taza de pimentón
- 4 fondos de alcachofas
- ½ taza de arvejas
- 2 huevos duros
- Ramita de perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo cortado finamente
- 6 unidades regulares de espárragos frescos
- 2 cucharaditas de cilantro
- 1 cucharada de soya baja en sodio

### Preparación

- Cocer al dente de manera separada, espárragos, arvejas y alcachofas (10, 5 y 35 min. respectivamente) (al momento de cocer agregar la punta de una cucharadita de bicarbonato para fijar el color de las verduras),
- Retirar, pasar por agua fría para cortar la cocción, escurrir y reservar.
- En un sartén disponer el aceite de oliva, calentar y adicionar la cebolla hasta que tome un tono más dorado.
- Incorporar el pimiento rojo y el ajo, revolver suavemente hasta unir bien los ingredientes.
- Disponer los espárragos cortados, las arvejas, las alcachofas y el cilantro, condimentar con la cda de soya y cocinar hasta que esté todo bien unido y mezclar con el arroz previamente cocido.
- Decorar con huevo duro en gajos y una ramita de perejil.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	205
Proteínas (g)	7,7
Lípidos (g)	6,1
Colesterol (mg)	106,3
Hidratos de Carbono (g)	28,8
Sodio (mg)	233,9
Índice Glicémico (IG)	Bajo



3 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos