Roche Diabetes | Roche

PLATOS DE FONDO

Arroz Colorido

3 porciones | Nivel: Fácil | 30 minutos

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

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**

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 pimentón 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 ramita de perejil.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.

RSA.26.02.2021_33