



Arroz integral al pesto de espinacas y solomillo a la plancha

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 300g de espinacas
- 400g de zanahoria (4 zanahorias pequeñas)
- 40g de queso tipo parmesano
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 280g de arroz integral
- 350g de calabacín (1 calabacín)
- 40g de nueces
- 400g de solomillo de ternera
- 1 diente de ajo pequeño



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, ajo y sal.

Información nutricional per ración

Energía	579 Kcal
Hidratos de carbono	61 g
de los cuales azúcares	9,6 g
Proteínas	35 g
Grasas	22 g
de las cuales saturadas	5 g
de las cuales monoinsaturadas	9 g
de las cuales poliinsaturadas	6,4 g
Fibra	8 g



Elaboración

- Escaldar las espinacas en agua con sal hirviendo durante 2 minutos y, a continuación, refrescar con agua fría.
- Hervir el arroz integral durante 18 minutos y enfriar con agua fría en el colador.
- Cortar las zanahorias y el calabacín a dados y cocinar al microondas por separado durante 4 minutos cada uno.
- Triturar las espinacas con las nueces, el queso cortado a trozos y un diente de ajo pequeño. Mientras se tritura, añadir dos cucharadas de aceite de oliva y dos de agua.
- Mezclar el arroz con el pesto y las verduras y rectificar de sal. Se puede servir tanto frío, tipo ensalada, como caliente.
- Cocinar el solomillo de ternera a la plancha y servir con el arroz.

Características nutricionales:

El arroz integral contiene vitaminas, minerales y más fibra que el arroz blanco, lo que nos ayuda a regular el tránsito intestinal y a obtener una sensación de saciedad durante más tiempo. Gracias a la variedad de verduras de la receta conseguiremos un aporte muy completo de vitaminas y minerales. La ternera es una carne rica en hierro, pero también contiene bastante grasa saturada, por eso la recomendación es hacer un consumo de carne roja moderado (1-2 veces a la semana).

Nuestro consejo:

Esta receta tiene todos los nutrientes necesarios para hacer una comida completa. Tomar una fruta de postre como las fresas nos aportará la vitamina C que nos falta.

