



Arròs a la cubana

↓ DESCARREGA'T LA RECEPTE



INGREDIENTS (4 persones)

- 280g d'arròs integral
- 200g de pastanaga (2 pastanagues)
- 8 ous
- 300g de porros (2 porros)
- 350g de tomàquet fregit
- 2 plàtans
- 4 cullerades d'oli d'oliva



Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	697 Kcal
Hidrats de Carboni	82,2 g
dels quals sucres	24,8 g
Proteïnes	24,3 g
Greixos	30 g
dels quals saturats	6 g
dels quals monoinsaturats	14 g
dels quals poliinsaturats	6,1 g
Fibra dietètica	9 g



Elaboració

- En una cassola amb aigua bullint, coure l'arròs uns 15 minuts.
- Mentre es cou l'arròs, netejar i pelar les pastanagues, tallar-les a rodanxes i coure-les al microones uns 6 minuts a potència màxima.
- Per una altra banda, netejar els porros, tallar-los a rodanxes i sofregir-los en una cassola amb dues cullerades d'oli d'oliva. Afegir la pastanaga cuita i el tomàquet fregit i cuinar tot junt uns 5 minuts. Triturar i reservar.
- Tallar els plàtans al llarg i cuinar volta i volta a la planxa.
- Fer dos ous a la planxa per persona.
- Servir l'arròs cuit i escorregut amb la salsa per sobre, mig plàtan i dos ous per comensal.

Característiques nutricionals:

L'arròs integral conté el doble de fibra que l'arròs blanc. A part, la salsa, en aquest cas, és rica en verdures i hortalisses, aconseguint així l'equilibri nutricional de la recepta típica d'arròs a la cubana.

El nostre consell:

Redueix les calories de les receptes fent cocccions prèvies al microones o utilitzant paelles antiadherents que et permetin reduir l'aportació d'oli.

