



## Arroz a la cubana

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



### INGREDIENTES (4 personas)

- 280g de arroz integral
- 200g de zanahoria (2 zanahorias)
- 8 huevos
- 300g de puerros (2 puerros)
- 350g de tomate frito
- 2 plátanos
- 4 cucharadas de aceite de oliva

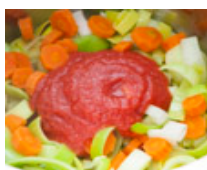


### Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

### Información nutricional per ración

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| Energía                       | 697 Kcal |
| Hidratos de Carbono           | 82,2 g   |
| de los cuales azúcares        | 24,8 g   |
| Proteínas                     | 24,3 g   |
| Grasas                        | 30 g     |
| de las cuales saturadas       | 6 g      |
| de las cuales monoinsaturadas | 14 g     |
| de las cuales poliinsaturadas | 6,1 g    |
| Fibra dietética               | 9 g      |



### Elaboración

- En una cazuela con agua hirviendo, cocer el arroz unos 15 minutos.
- Mientras se cuece el arroz, limpiar y pelar las zanahorias, cortarlas a rodajas y cocerlas al microondas unos 6 minutos a máxima potencia.
- Por otro lado, limpiar los puerros, cortarlos a rodajas y sofreírlos en una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva. Añadir la zanahoria cocida y el tomate frito y cocinar todo junto unos 5 minutos. Triturar y reservar.
- Cortar los plátanos a lo largo y cocinar vuelta y vuelta a la plancha.
- Hacer dos huevos a la plancha por persona.
- Servir el arroz cocido y escurrido con la salsa por encima, medio plátano y dos huevos por comensal.

### Características nutricionales:

El arroz integral contiene el doble de fibra que el arroz blanco. Aparte, la salsa, en este caso, es rica en verduras y hortalizas, consiguiendo así el equilibrio nutricional de la receta típica de arroz a la cubana.

### Nuestro consejo:

Reduce las calorías de las recetas haciendo cocciones previas al microondas o utilizando sartenes antiadherentes que te permitan reducir el aporte de aceite.

