Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

ARROZ AL HORNO

2 horas
6 porciones

INGREDIENTES

- 4 tazas café de arroz (300 g)
- 2 unidades de filet de lomo (carne vacuna) (500 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo (300 g)
- 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 4 tazas de agua (960 g)
- 1 cucharadita de azafrán (1 g)
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una cazuela grande apta para horno, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla picada y el pimiento rojo en tiras hasta que estén tiernos. Añadir la carne en trozos y cuando esté dorada agregar el arroz a la cazuela revolviendo. Echar el pimentón y el azafrán, mezclar.

2º Incorporar los tomates picados, revolver y verter el caldo de pollo o el agua. Salpimentar a gusto. Llevar la cazuela al horno precalentado a 180° y cocinar 30-40 minutos, o hasta que el arroz haya absorbido el líquido y esté tierno.

3º Dejar el arroz en el horno por unos minutos adicionales para que se forme una capa crujiente en la parte superior. Retirar la cazuela y dejar reposar durante unos minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (399 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	313 kcal	16 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	19 mg	1 %
H. CARBONO	12 g	48 g	16 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	–