



PILAF DE ARROZ CON FRUTOS SECOS

 15 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de cebolla blanca cortada en cuartos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 5 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen [25 g]
- 60 gramos de almendra fileteada
- 40 gramos de pistache, pelados sin sal
- 40 gramos de pasas
- 1/2 cucharadita de ajonjolí [1 g]
- 50 gramos de piñón
- 30 gramos de semilla de calabaza
- 5 gramos de semillas de Amapola Estado Natural®
- 50 gramos de arándanos deshidratados
- 700 gramos de agua
- 350 gramos de arroz basmati crudo
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 30 gramos de jugo de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	485 kcal	24 %
GRASA	8 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	172 mg	443 mg	18 %
H. CARBONO	26 g	67 g	22 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	–