

**ARROZ PROVENZAL**

🕒 25 minutos

🕒 35 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- Arroz (80 gr) (1/2 taza de café)
- Especies: albahaca, tomillo, perejil y romero

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos el ajo, lo picamos y añadimos a cacerola con una cucharada de aceite. Dejamos dorar durante 5 minutos a fuego medio.
- 2º Pelamos y picamos la cebolla, y la añadimos a la cacerola. Rehogamos la cebolla hasta que esté dorada.
- 3º Añadimos el arroz en crudo a la cacerola y removemos para que se integre todo durante 1 o 2 minutos a fuego medio. Añadimos un vaso de agua (unos 250 ml), preferiblemente caliente para no romper la cocción.
- 4º Cocemos el arroz durante unos 15-20 minutos a fuego medio.
- 5º Consejo: se pueden usar hierbas aromáticas frescas (albahaca, perejil, tomillo y romero) y picarlas en el momento, o simplemente comprar un molinillo de "Hierbas provenzales".

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (164 g)	% DDR
ENERGÍA	225 kcal	369 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	12 %
H. CARBONO	39 g	65 g	25 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	7 mg	12 mg	0 %