



CALDO DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL

Este caldo de verduras es perfecto para una comida ligera pero nutritiva. Hecho con ingredientes frescos como zanahoria, calabacita y elote, es una opción que aporta vitaminas y minerales esenciales. El arroz integral añade una dosis de fibra, ayudando a mantener la saciedad sin sobrecargar de proteínas.

 15 minutos

 45 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Pieza mediana de zanahoria (61 g)
- 1 Pieza mediana de calabacín bebe (11 g)
- 1/2 Pieza de elote amarillo crudo (72 g)
- 1/4 Taza de arroz integral crudo (48 g)
- 1/4 Taza de ajo crudo (34 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 1 Pieza de papa cocida (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Medir el arroz: Mide 1/4 taza de arroz integral. recuerda que por cada taza de arroz integral debes usar 1 taza de agua.
- 2º Lavar el arroz [opcional, pero recomendable]: Coloca el arroz en un colador de malla fina. Lava el arroz bajo el chorro de agua fría, moviéndolo con las manos para eliminar el exceso de almidón y posibles impurezas. Deja que el agua drene completamente.
- 3º Hervir el agua: En una cacerola mediana, vierte 2 1/2 tazas de agua. Añade una pizca de sal si lo deseas para darle sabor. También puedes agregar 1 cucharadita de aceite vegetal para evitar que el arroz se pegue. Pon la cacerola a fuego alto y espera a que el agua comience a hervir.
- 4º Agregar el arroz: Cuando el agua esté hirviendo, agrega el arroz lavado a la cacerola. Revuelve una vez con una cuchara de madera para asegurarte de que el arroz se distribuya de manera uniforme.
- 5º Cocinar a fuego bajo: Baja el fuego a bajo para que el agua siga hirviendo suavemente. Tapa la cacerola con una tapa bien ajustada. Esto es importante porque cocinarás el arroz con vapor.
- 6º Cocinar el arroz: Cocina el arroz durante 40-45 minutos sin destapar la cacerola. No revuelvas ni levantes la tapa durante este tiempo, ya que el vapor es esencial para que el arroz se cocine bien.
- 7º Revisar si está listo: Después de 40 minutos, destapa la cacerola cuidadosamente (para evitar quemarte con el vapor) y verifica si el agua ha sido completamente absorbida. El arroz debe estar tierno pero aún firme al morder, con una textura ligeramente masticable.
- 8º Reposar el arroz: Si el arroz está listo y el agua se ha absorbido, apaga el fuego y deja que repose con la tapa puesta durante 5-10 minutos. Este paso ayuda a que el arroz termine de cocerse con su propio calor y quede esponjoso.
- 9º Servir: Después de reposar, esponja el arroz con un tenedor para separar los granos. Sirve el arroz como acompañamiento o base para cualquier platillo.
- 10º Preparar las verduras: Lava la zanahoria, la calabacita, la papa y el elote. Pela la zanahoria y la papa con un pelador o un cuchillo pequeño. Corta la zanahoria en rodajas, la papa en cubos pequeños y la calabacita en rodajas. Corta el elote en trozos de unos 5 cm si es fresco. Si es congelado, déjalo tal cual.
- 11º Picar el ajo y la cebolla: Pela el ajo y córtalo en trozos pequeños. Pela la cebolla y córtala en trozos pequeños.
- 12º Sofreír el ajo y la cebolla: En una olla grande, agrega una cucharada de aceite vegetal y calienta a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla picada, y sofríe durante 2-3 minutos, revolviendo con una cuchara hasta que se vean dorados y huelan bien.
- 13º Cocinar las verduras: Agrega a la olla la zanahoria, la papa, la calabacita y el elote. Revuelve todo con la cuchara para mezclar bien. Vierte las 4 tazas de agua en la olla y añade una pizca de sal. Lleva el caldo a ebullición a fuego alto. Cuando comience a hervir, baja el fuego a medio y deja cocinar por 20-25 minutos, hasta que las papas estén suaves al pincharlas con un tenedor.

14º Agregar el arroz integral: Una vez que las verduras estén cocidas, añade el arroz integral previamente cocido a la sopa. Revuelve bien para que se mezcle con las verduras. Servir: Sirve el caldo de verduras en platos hondos. Puedes acompañar con una tortilla de maíz si lo deseas.

15º Agregar el arroz integral: Una vez que las verduras estén cocidas, añade el arroz integral previamente cocido a la sopa. Revuelve bien para que se mezcle con las verduras. Servir: Sirve el caldo de verduras en platos hondos. Puedes acompañar con una tortilla de maíz si lo deseas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (410 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	450 kcal	22 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	20 mg	82 mg	3 %
H. CARBONO	22 g	88 g	29 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—