



## ARROZ BLANCO CON ZANAHORIAS Y CHÍCHAROS

🕒 40 minutos

🕒 40 minutos

🍴 6 porciones

### INGREDIENTES

- 375 gramos de arroz crudo
- 3.5 tazas de agua [840 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 3 cucharaditas de sal [18 g]
- 1 taza de zanahoria picada cruda [128 g]
- 1 taza de chicharo en vaina cocido [161 g] o 2 piezas de calabacita alargada cruda [222 g]
- 3 cucharaditas de aceite [15 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remoja el arroz en agua caliente por 10 minutos
- 2º Remoja el arroz en agua caliente por 10 minutos
- 3º Escurrir y secar perfectamente el arroz. Coloca el aceite y fríe el arroz hasta que esté ligeramente dorado.
- 4º Aparte, licuar 1 taza de agua con la cebolla, el ajo y la sal.
- 5º Verter lo anterior a la olla con el arroz y cocinar a fuego medio bajo por 5 minutos.
- 6º Añadir el resto de agua, subir el fuego y esperar a que suelte el hervor.
- 7º Reducir el fuego al mínimo, tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos.
- 8º Agregar las verduras, mezclar cuidadosamente y cocinar tapado por 10 minutos más o hasta que el arroz esté bien cocido y el agua se haya evaporado por completo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	271 kcal	14 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	435 mg	1167 mg	49 %
H. CARBONO	20 g	54 g	18 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	—