

**ARROZ CON CHILE POBLANO** 25 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 2 piezas de chile poblano [160 g]
- 3/4 de taza de arroz crudo [200 g]
- 3 cucharaditas de mantequilla [12 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca picada [29 g]
- 2 tazas de agua [480 g]
- 1 cucharadita de pimienta al gusto [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los chiles poblanos, después asarlos, desvenarlos y pelarlos. También se puede usar rajas congeladas.
- 2º Remojar el arroz con agua tibia por 10 minutos y después colar.
- 3º Dorar el arroz con la mantequilla, añadir poco a poco la cebolla previamente picada.
- 4º Moler los chiles con el agua.
- 5º Añadir lo licuado al arroz ya dorado, sazonar con poca pimienta.
- 6º Cocer a fuego medio hasta que se haya consumido el agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	224 kcal	11 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	3 mg	7 mg	2 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	21 g	44 g	15 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	—