



## ARROZ A LA FLORENTINA

Imagen extraída de la web ["carla-viandas light"]

4 porciones

### INGREDIENTES

- 1 atado fresco de acelga, bien lavado.
- 1 cebolla blanca o morada, mediana o chica, cruda [ingrediente opcional según tolerancia]
- Medio pimiento verde, rojo o amarillo [o combinados] crudos, bien lavados.
- 1 taza de arroz integral o parboil
- 2 hojas de laurel, sal, nuez moscada.
- Agua potable filtrada para hervir atado de acelga.
- 2 cucharadas tipo té de aceite de oliva

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien y poner a hervir el atado de acelga, con una cucharada de sal gruesa [puede agregarse bicarbonato de sodio al agua para avivar color verde de las hojas]
- 2º Mientras tanto picar la cebolla y los pimientos y colocar a rehogar con 1 cucharada de aceite de oliva.
- 3º Mientras tanto picar la cebolla y los pimientos y colocar a rehogar con 1 cucharada de aceite de oliva.
- 4º Una vez hervida la acelga, escurrir reservando el agua de cocción, picar bien fino y agregar al fondo de vegetales rehogados.
- 5º Con el fuego bajo agregar 2 cucharones de agua de cocción de la acelga [estará verde y ya salada] y agregar las 2 hojas de laurel y pizca de ralladura de nuez moscada.
- 6º Cuando rompa el hervor agregar la taza de arroz blanco y remover cuidadosamente.
- 7º Tapar y dejar cocinar a fuego lento. Revolver cada tanto y verificar que no le falte agua de cocción en todo momento [ir agregando con el cucharón si hiciese falta]. Si se colocó 1 taza de arroz, entonces necesitará mínimamente 2 tazas de agua de cocción de la acelga.
- 8º Una vez cocido el arroz, puede servirse como guarnición, espolvoreando opcionalmente con queso rallado [si lo incluyen en su alimentación] o levadura de cerveza nutricional sabor queso.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [202 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 89 kcal   | 178 kcal            | 9 %   |
| GRASA             | 1 g       | 3 g                 | 4 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 4 mg      | 9 mg                | 0 %   |
| H. CARBONO        | 17 g      | 35 g                | 12 %  |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 8 %   |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 4 g                 | —     |