

# PAELLA DE ARROZ CON PIMIENTOS, CALABACÍN Y CEBOLLA (+CALORÍAS)

 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de café de pimentón, en polvo [6 g]
- 25 gramos de vino blanco, 11°
- 70 gramos de cebolla blanca, cruda
- 60 gramos de pimiento verde, crudo
- 70 gramos de pimiento rojo, crudo
- 80 gramos de calabacín, crudo
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]
- 100 gramos de arroz blanco, crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar en el aceite los pimientos, ajos y cebolla junto con una hoja de laurel.
- 2º Poner una cucharada de pimentón y rápidamente la verdura. Dar unas vueltas y añadir el vino.
- 3º Cuando se evaporar el alcohol, poner un poco de agua para guisar la verdura.
- 4º Dejar unos minutos antes de poner el arroz. Cocer hasta que esté tierno.
- 5º Dejar reposar antes de servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [421 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	23 %
H. CARBONO	21 g	90 g	35 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	6 mg	24 mg	1 %