



ARROZ CON BONIATO Y COLIFLOR

 1 hora
 1 hora
 0.7 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 100 gramos de coliflor, cruda
- 1/2 unidad pequeña de boniato, crudo [45 g]
- 40 gramos de guisante, congelado, crudo
- 25 gramos de yogur griego
- 125-150gr de quinoa o arroz [cocido]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Prepara el arroz o la quinoa según las instrucciones del envase. Calienta el aceite en una sartén profunda (con tapa) y añade la cebolla en dados y el comino. Aplasta los ajos y añádelos junto al jengibre. Pásalo todo por la sartén de 5 a 7 minutos o hasta que la cebolla comience a dorarse. Añade los tomates y remueve mientras los cocinas unos 5 minutos o hasta que comiencen a ser una salsa. Remueve más vigorosamente y añade el boniato y la coliflor. Mézclalo todo, añade 50cc de agua y llévalo al punto de ebullición. Baja el fuego y cubre la sartén con la tapa, removiendo de vez en cuando. Déjalo cocinar durante 20 minutos y añade los guisantes los últimos 5 más. Sírvelo con arroz integral o quinoa, una cucharada de yogur griego y un poco de cilantro fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [546 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	436 kcal	22 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	31 %
H. CARBONO	10 g	56 g	21 %
AZÚCARES	3 g	18 g	20 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	53 %
SODIO	21 mg	117 mg	5 %