Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ARROZ CON ALUBIAS Y PIMIENTOS

Un modesto arroz con frijoles/alubias sirve como acompañamiento de varias comidas, pero también puede ser un plato principal.

10 minutos
40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (20 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- 1/2 unidad mediana de tomate maduro, crudo (70 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/4 cucharada de postre de comino (1 g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de guindilla, en polvo (1 g)
- 40 gramos de arroz en seco
- El doble de agua que de arroz
- 100 gramos de frijoles enteros enlatados o 100 gramos de alubia blanca, en conserva
- Sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra en polvo (1 g)
- Perejil fresco o Cilantro picado crudo
- Chorrito de zumo de lima/limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén (preferiblemente antiadherente), calentar el aceite y sofreír la cebolla, los pimientos y el tomate. Cocinar durante 4 a 5 minutos, hasta que la cebolla comience a ponerse transparente. Agregar el ajo y los condimentos y saltear durante 1 minuto más. Mezclar el arroz con las verduras y agregar el agua. Llevar a ebullición, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 10 a 12 minutos. Agregar las alubias/frijoles escurridos y cocinar por unos 5 minutos. Finalmente, agregar el cilantro fresco y el jugo de lima. Apagar el fuego y dejar reposar el arroz durante otros 10 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (402 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	14 g	58 g	22 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	139 mg	560 mg	23 %