Arroz con pasas y frutos secos

Ingredientes

- 150 g de arroz integral
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Cebollino picado al gusto
- 1 cucharada de yogur natural
- 50 g de pasas
- 50 g de mezcla de frutos secos al gusto (por ejemplo, nueces, piñones, almendras)



Elaboración

- Ponga el arroz integral a remojo durante 6 a 8 horas. Pasado este tiempo, escurra el arroz y lávelo bien.
- Sofría la cebolla picada, los dientes de ajo picados y la hoja de laurel en un chorrito de aceite de oliva. Añada una pizca de pimienta negra. Cocine a fuego lento hasta que la cebolla esté tierna.
- Junte el arroz, ya escurrido. Mezcle todo.
- Agregue agua (el doble de la cantidad de arroz). Cuando empiece a hervir, baje el fuego al mínimo y deje cocinar durante aproximadamente 30 o 40 minutos.
- Apague el fuego y añada la cantidad que desee de pasas y frutos secos.
- Decore con cebollino picado.

Por ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
441.2 Kcal	7.6 g	60.8 g	13.7 g	1.6

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966