



ARROZ CON CALABAZA Y GARBANZOS

 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1/4 de calabaza, cruda [640 g]
- 150 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 30 gramos de vino blanco, 11°
- 120 gramos de arroz integral, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierve el arroz: Si tienes arroz de paquete mucho mejor, así más natural. Para hacerlo, pon una cucharada de aceite en una olla, añade una taza de arroz y dos dientes de ajo. Deja que se cocinen unos segundos, removiendo constantemente sin que se te quemen o doren los granos. Luego, añade dos tazas de agua y una pizca de sal. Remueve un poco para que se mezclen todos los ingredientes a fuego alto. Deja 3-5 minutos más al fuego, el agua se irá evaporando. Cuando veas que está dejando de echar burbujas, baja a fuego lento y tapa la olla por 15 minutos. Transcurrido este tiempo, destapa la olla y prueba el grano. Si notas que todavía le falta tiempo, deja unos 3-5 minutos más. Retíralo del fuego y tienes tu arroz.
- 2º Corta la calabaza en trozos, quitándole las pepitas y la piel. No hagas los trozos súper grandes porque le costará más cocinarse, tamaño medio está bien.
- 3º Escurre los garbanzos debajo del agua del grifo y reserva.
- 4º Corta la cebolla en trozos pequeños.
- 5º En una sartén echa un chorro de aceite. Cuando esté caliente, añade la cebolla y la calabaza, deje que se cocine a fuego medio-bajo durante 10 minutos.
- 6º Pasado ese tiempo añade los garbanzos y el vino blanco. Saltea y deja que se cocine, poco a poco el alcohol se ira evaporando.
- 7º Por último, vierte el arroz en la sartén, revuelve bien, saltea todo 2-3 minutos y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [405 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	432 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	18 g	73 g	28 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 g	62 %
SODIO	4 mg	15 mg	1 %