PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pimiento
- 300 g de espinacas
- 150 g de cebolla
- 150 g de arroz blanco
- 250 ml de caldo de verdura
- 250 ml de agua
- 50 g de queso parmesano
- 20 g de piñones (sin cáscara)
- 20 g de pasas
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de zumo de 1 limón

LA PREPARACIÓN

- Asar los pimientos en el horno, partirlos por la mitad y vaciar de semillas.
- Rehogar la cebolla y los ajos en una cazuela, con un poco de aceite.
- Cuando empiece a tomar color, añadir el arroz y el caldo de verdura, un vaso de agua y un chorrito de zumo de limón. Salar al gusto.
- Añadir los piñones, las pasas y las espinacas. Remover y dejar unos minutos al fuego, para que se haga todo junto.
- Rellenar los pimientos con la mezcla anterior y espolvorear con el queso. Meter unos minutos al horno

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 43 g	Grasas 18.4 g
Kcal 392	Proteinas 11.4 g

para que funda el queso.