



## ARROZ INTEGRAL CON ESPINACAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 280 g de arroz integral
- 1000 g de espinacas
- 200 g de cebolla
- 450 g de tomate
- 40 g de pistachos
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 40 g de aceite de oliva
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Hervir el arroz en abundante agua con sal y laurel (unos 30 minutos).
- Escurrir y reservar.
- Pelar y picar el ajo y la cebolla, y rehogar en una cazuela con un chorro de aceite.
- Pelar y cortar en dados los tomates. Añadir a la cazuela y salar.
- Limpiar y trocear las espinacas e incorporar a la salsa.
- Dejar cocer unos 10 - 15 minutos.
- Añadir el arroz y los pistachos pelados (se pueden picar). Remover, dejar reposar unos minutos y servir.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 60.4 g	Grasas 15.3 g
Kcal 451	Proteínas 12.9 g