



ARROZ INTEGRAL AL CURRY

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de arroz integral
- 100 g de bacon
- 400 g de manzana
- 30 g de piñones
- 50 g de pasas
- curry en polvo
- 40 g de aceite de oliva
- 150 g de cebolla
- 15 g de harina
- 250 ml de agua

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 83 g	Grasas 32.3 g
Kcal 680	Proteínas 11.4 g

- Rehogar en un poco de aceite el bacon a trocitos, los piñones, las pasas y la manzana previamente pelada y cortada.
- Incorporar el arroz y añadir agua caliente.
- Dejar cocer hasta que no quede agua.
- Preparar la salsa al curry:
- Rehogar la cebolla en una sartén con un poco de aceite.
- Añadir la manzana cuando la cebolla esté blanda y a continuación la harina.
- Poner un poco de agua y dejar cocer unos minutos.
- Añadir curry y sal al gusto.
- Pasar por la minipimer
- Servir el arroz con la salsa.