



ARROZ INTEGRAL AL HORNO CON VERDURAS Y PASAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de tomate
- 280 g de arroz integral (hervido)
- 200 g de pimiento verde
- 200 g de pimiento rojo
- 150 g de cebolla
- 125 g de judías verdes
- 120 g de berenjena
- 35 g de pasas
- 750 ml de caldo de verduras
- 1 unidad de cabeza de ajos
- pimentón dulce
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Poner un buen chorro de aceite en una cazuela de barro y cocinar las verduras troceadas (las berenjenas, la cebolla y el tomate en rodajas y los pimientos en tiras) hasta que queden tiernas.
- Añadir entonces las pasas y una cucharadita de pimentón (dulce), remover bien.
- Incorporar el arroz, repartiéndolo de forma uniforme por toda la cazuela y el caldo de verduras hirviendo.
- Poner la cabeza de ajo en el centro y meter la cazuela al horno, previamente calentado, hasta que el



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
69.2 g

Grasas
13.3 g

Kcal
447

Proteínas
9.1 g

arroz esté hecho.