



## ARROZ CON ALCACHOFAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 280 g de arroz blanco
- 300 g de alcachofas
- 150 g de cebolla
- 1 unidad de limón
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- 40 g de aceite de oliva
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Preparación de las alcachofas: retirar la parte dura, el tallo y las puntas de las alcachofas. Partir en 4 partes cada alcachofa y lavar. A continuación se secan bien y se rocían con unas gotas de limón para evitar que oscurezcan.
- Pelar, picar y sofreír la cebolla y los ajos, con las alcachofas preparadas.
- Añadir 3 vasos de agua y dejar que hierva (aproximadamente 20-30 minutos). Incorporar por último el arroz (salar a gusto) y dejar unos 15-20 minutos a fuego medio.
- Dejar reposar unos minutos y espolvorear el perejil picado.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 61.1 g	Grasas 10.8 g
Kcal 379	Proteínas 6.1 g