

Arroz integral con manzana y curry



Ingredientes para 5 personas

- 2 manzanas Golden.
- 3 cebollas.
- 4 pizcas de Curry.
- 200 gramos de arroz integral.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación

- 1) Poner agua abundante a hervir, echar el arroz integral. Escurrir y refrescar.
- 2) Cortar la cebolla en trozos pequeños y cocinarlo tapado con un chorrito de aceite 4 minutos en el microondas a máxima potencia, o hasta que vea que está blandita.
- 3) Pelar y cortar la manzana en dados pequeños, cocinarla tapada en el microondas 2 minutos a máxima potencia, de modo que quede hecha pero al dente. En una sartén o cacerola poner el resto del aceite, añadir la cebolla, la manzana y el curry.
- 4) Mezclar suavemente y añadir el arroz a la mezcla. Servir caliente, decorado si se desea, con cebollino o perejil fresco.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 263,63 Kcal.; Proteínas: 4,19 g; Hidratos de carbono: 42,85 g; Grasas: 8,36 g.

Comentario nutricional

El arroz integral aporta más fibra que el blanco, esto hace que tenga un efecto más saciante, ayudado este efecto también por las pectinas de las manzanas.

El curry, que da a este plato un toque diferente, aporta antioxidantes y favorece la absorción del zinc y el hierro. Además de tener un sabor intenso que evita tener que añadir sal al plato, por lo que es ideal para pacientes con hipertensión.

Otra opción sería hacerlo con arroz salvaje o Basmati.