

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 nos aporta más fibra que el blanco, esto hace que tenga un efecto más saciante.

El curry, que da a este plato un toque diferente, aporta antioxidantes y favorece la absorción del zinc y el hierro.

La manzana al contener pectinas, también le da a este plato un efecto saciante y mejora del tránsito intestinal.

Comentario gastronómico

Otra opción sería hacerlo con arroz salvaje y Basmati.