

## ARROZ INTEGRAL CON ALCACHOFA Y SEPIA

---



### Ingredientes para 4 personas

- ✓ 3 cucharadas de Aceite de oliva
- ✓ 4 piezas de alcachofa
- ✓ 200 gramos de arroz integral
- ✓ 800 mililitros de caldo vegetal
- ✓ 2 piezas de cebolla
- ✓ 1 pizca de pimienta negra
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 2 piezas de sepia
- ✓ 1 pieza de tomate

### Preparación

- 1) Cortar la cebolla en cuadraditos y pocharla con el aceite.
- 2) Limpiar las alcachofas hasta que quede sólo el corazón y cortarlas a octavos. Rallar el tomate. Calentar el caldo.
- 3) Cortar la sepia en tiras y añadirla a la cebolla.
- 4) Añadir al sofrito el tomate, dejar que se cocine un poco y cuando cambie de color, agregar las alcachofas y el arroz, salpimentar.
- 5) Remover bien para que se amalgamen los sabores.
- 6) Cubrir el arroz con el caldo caliente, y a medida que se vaya absorbiendo añadirle más.
- 7) Cuando veamos que el punto del arroz está perfecto, retirar y servir.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 411,63 Kcal; Proteínas: 24,64 g; Hidratos de carbono: 46,49 g; Grasas: 14,11 g;

### Comentario nutricional

La alcachofa tiene alto contenido en fibra y ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre. Además lleva arroz integral que es una buena fuente importante de fibra.

Podemos hacer esta receta en la olla a presión, conseguiremos que se haga muy rápido y la sepia quedará muy blandita. Otra opción es añadir la tinta de la sepia.

