

# Arroz al estilo español

Source: The Power of Your Plate, Dr. Neal D. Barnard

Un clásico plato de arroz español.

## About the Recipe

**200 Calories · 5.2 g Protein · 6.6 g Fiber**

**Dinner**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 8 Servings***

- 2 tz / 400 g arroz integral, crudo
- 1/2 / 100 cebolla, picada
- 1/2 pimiento morrón verde, sin semillas y picado
- 1/2 pimiento morrón rojo, sin semillas y picado
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 cda / 7 g pimentón dulce/paprika
- 1 tz / 240 ml agua
- 1/2 tz / 130 g pasta de tomate
- al gusto sal

## Directions

1. Combinar la cebolla, los pimientos morrones, el ajo, el pimentón dulce y el agua en una cacerola. &nbsp;
2. Dejar hervir y cocinar a fuego lento 15 minutos. &nbsp;
3. Agregar la pasta de tomate y el arroz y mezclar bien. Agregar sal al gusto.
4. Servir.

# Nutrition Facts

*Por porción (1/8 de la receta):*

**Calorías:** 200

**Grasas:** 1.7 g

**Grasas saturadas:** 0.3 g

**Calorías de provenientes de grasas:** 7.5%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 5.2 g

**Carbohidratos:** 42.1 g

**Azúcar:** 2 g

**Fibra:** 6.6 g

**Sodio:** 325 mg

**Calcio:** 30 mg

**Hierro:** 1.4 mg

**Vitamina C:** 27.8 mg

**Betacaroteno:** 709 mcg

**Vitamina E:** 1.3 mg