



ARROZ CON APIO Y MANI

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Tazas de arroz
- 1 Tableta de caldo cebolla ajo MAGGI®
- 3 Tazas de agua caliente
- 2 Tazas de apio cortado finamente
- ½ Taza de maní tostado
- ¼ Cucharadita de pimienta recién molida

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una olla mediana y agrega el arroz, cocina hasta que tome temperatura. Condimenta con el tableta de caldo cebolla ajo MAGGI® y revuelve bien. Vierte de una vez el agua caliente y agrega la mitad del apio; condimenta con dos pizcas de pimienta y cocina tapado a fuego bajo, con olla tapada y sobre un tostador durante 20 minutos hasta cocer completamente.

2.- Una vez listo, agrega la otra mitad de apio con el maní tostado y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	358 Kcal
Proteínas:	8.4 g
Grasa Total:	5.7 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	67.1 g
Fibra Dietética:	2,6 g
Sodio:	440 mg

Nota

Acompaña este arroz con un trozo de pescado, pavo, carne y una porción de ensalada fresca.