



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	289 Kcal
Proteínas:	13.7 g
Grasa Total:	8.5 g
Colesterol:	5.1 mg
H. de Carbono:	37.0 g
Fibra Dietética:	0.90 g
Sodio:	486 mg

TIMBAL DE ARROZ CON CHORITOS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Cebolla cortada en cuadritos
- 1 ½ Taza de arroz
- 2 ½ Tazas de agua hirviendo
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®
- 2 Tarros de choritos en conserva escurridos
- ½ Taza de perejil cortado finamente
- 2 Tomates
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta una cacerola con el aceite indicado y agrega la cebolla, saltea durante unos segundos a fuego medio hasta ablandarla levemente. Agrega el arroz y calienta durante unos segundos hasta que tome temperatura. Vierte el agua de una vez y condimenta con la tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE® desmenuzada.

2.- Agrega de inmediato un toque de pimienta y revuelve. Luego, agrega los choritos y cocina a fuego bajo, tapado y sobre un tostador durante 20 minutos aproximados hasta cocer completamente el arroz.

3.- Mientras, pela los tomates y retira sus pepas, corta en tiritas y una vez listo el arroz, retira del fuego y agrega el perejil cortado finamente con las tiritas de tomates, revuelve con cuidado y arma los timbales al momento de servir.

Sugerencia

En esta preparación puedes remplazar los choritos por camarones o por el marisco que más te guste.