



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

PAELLA RÁPIDA

2 porciones

INGREDIENTES

- 1½ Caldo de pollo
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo (puede ser paprika o azafrán)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ⅓ de taza de apio en rebanadas
- ¼ de taza de cebolla picada finamente
- 30g de carne de cerdo en cubitos
- 1 jitomate cortado en cubitos
- ⅓ de taza de puré de jitomate
- ⅓ de taza de chícharos limpios
- ½ taza de arroz pre cocido

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el caldo de pollo con la cúrcuma. Reservar.
2. Saltear las verduras y cerdo que doren ligeramente.
3. Sazonar jitomate y puré.
4. Agregar el arroz y cocinar por 30 segundos a fuego bajo.
5. Agregar el caldo a la preparación anterior, salpimentar y cocinar tapado hasta que se evapore el agua.
6. Dejar reposar tapado.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	257.5
Proteínas (g)	12
Hidratos de Carbono (g)	33
Fibra (g)	7
Lípidos (g)	7.4
Colesterol (mg)	20.8