



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

ARROZ NEGRO CON CALABACITAS

1 porción

INGREDIENTES

- ¼ de taza de arroz blanco tipo Morelos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de puré de jitomate
- ½ taza de caldo de frijol colado
- 1 calabaza partida en cubitos
- Ramas de cilantro

PROCEDIMIENTO

1. Remojar el arroz en agua caliente, escurrir.
2. Dorar en una olla con el aceite.
3. Agregar el puré y el caldo de frijol. Cocinar tapado hasta que se evapore el agua.
4. Agregar la calabaza y dejar reposar tapado por 10 minutos.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	104
Proteínas (g)	2.5
Hidratos de Carbono (g)	14
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	5
Colesterol (mg)	0