



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **CALDO DE ARROZ**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- 30g (¼ de taza) de arroz
- ¼ de taza de cebolla blanca picada
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 jitomate cortado en cubitos
- Caldo de res
- ½ taza de germinado de alfalfa
- ¼ de taza de poro cortado en palitos

### **PROCEDIMIENTO**

1. Remojar el arroz en agua caliente. Escurrir.
2. Cocinar en agua con sal hasta que se ablande.
3. En una olla sofreír cebolla con el aceite, agregar el jitomate y cocinar a fuego medio por 5 minutos.
4. Agregar el caldo de res y el arroz, hervir por 2 minutos a fuego bajo.
5. Servir y decorar con el germinado y el poro.
6. **Puedes sustituir el arroz por arroz integral, sólo debes dejarlo remojar la noche anterior.**

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	179
<b>Proteínas (g)</b>	3.94
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	29.54
<b>Fibra (g)</b>	3.11
<b>Lípidos (g)</b>	5.84
<b>Colesterol (mg)</b>	0