

Arroz Pilaf con Eneldo

4 porciones

- 3 cucharadas de eneldo fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, finamente picado
- 1/2 taza de cebolla, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz integral crudo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague el eneldo moviéndolo suavemente en un recipiente con agua fría. Seque con una toalla de papel, luego pique finamente.
3. Corte la cebolla en trozos pequeños.
4. Caliente el aceite vegetal en una olla mediana. Sofreír la cebolla picada durante aproximadamente un minuto.
5. Agregue 2 tazas de agua, arroz integral, sal, jugo de limón, pimienta y eneldo a la olla de cebolla salteada y deje hervir.
6. Baje el fuego para que la mezcla de arroz hierva a fuego lento y cubra la olla con una tapa. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas:

Sustituya 1 cucharada de eneldo seco.

Información nutricional por porción: Calorías 260, Grasa total 8g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 590mg, Carbohidratos totales 42g, Fibra 3g, Azúcares totales 1g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 6%, Potasio 4%.

