

# ARROZ CON PUERROS PARA DIABETICOS



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Para diabéticos

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

LOS PIMIENTOS FRITOS NO SON MUY RECOMENDADOS PARA LOS DIABETICOS, PERO LOS ME HICE 4, QUE ME ENCANTAN

## Ingredientes para 1 persona :

- 50 gr de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 puerros
- Pimientos especiales para freír
- Azafrán

## Preparación:

### Paso 1

**PREPARACIÓN:** Cortar el puerro en rodajas y sofreírlo un poco, echar el arroz y mezclarlo con el puerro, echar el doble de agua que de arroz y echar el azafrán. Dejar que se haga despacito, si hiciera falta más agua ir echando. Asar la cebolla en el horno, yo aproveche que mi marido quería alitas asadas para asar la cebolla. Freír los pimiento y poner todo junto en un platito