

# ARROZ INTEGRAL CON CARNE



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

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** tania Segura

**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Muy económico



## Descripción:

Su aportación de fibra lo convierte en un elemento imprescindible para la salud, especialmente a la hora de regular el funcionamiento intestinal, reducir los niveles de colesterol y prevenir el cáncer de colon. La fibra es una combinación de sustancias de diferente naturaleza entre las que se encuentran celulosas, pectinas, hemicelulosas, alginatos, mucílagos, almidón y lignina. Para facilitar el efecto beneficioso de la fibra conviene beber agua en abundancia. El arroz integral es un cereal muy completo, energético y de fácil digestión, por eso se recomienda para todas las edades, especialmente niños, ancianos y celíacos, es decir, aquellas personas que requieren dietas sin gluten. Muy eficaz en el caso de enfermedades renales, cardíacas y vasculares, afecciones hepáticas y úlceras, también se recomienda en las curas de adelgazamiento, porque es un carbohidrato de absorción lenta que proporciona al cuerpo la sensación de estar saciado durante mucho más tiempo. Por otra parte, su apor

## Ingredientes para 4 personas :

- Arroz integral
- carne de ternera
- curry
- nuez moscada
- ajo
- orégano

## Preparación:

### Paso 1

**PREPARACIÓN:** Se corta la carne en trozos y se echa en la cazuela con un poco de aceite, se dora, cuando este

*dorada se echa el arroz y el doble de agua. Se echan los demás ingredientes al gusto y se deja que se haga. El arroz integral tarda por lo menos 30 minutos en hacerse.*