ARROZ CON PUERROS PARA DIABETICOS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** joana



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