



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ
—DESDE 2001—

ARROZ DE REMOLACHA



RACIONES

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1 remolacha mediana rallada o en cubitos pequeños (cruda o cocida)
- 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal al gusto
- Un chorrito de aceite

PREPARACIÓN

- En una olla, sofríe el ajo picado con un poco de aceite (si tienes).
- Agrega la remolacha y sofríe un minuto.
- Añade el arroz, revuelve bien.
- Agrega el agua y la sal.
- Cocina a fuego medio hasta que el arroz esté seco, luego baja el fuego y tapa hasta que esté bien cocido.

BENEFICIOS

La remolacha y el arroz son alimentos muy nutritivos. La remolacha, por su parte, es buena para la sangre y ayuda a mejorar la circulación. Además, este plato es suave y fácil de digerir. Otro beneficio es que se prepara con pocos ingredientes. También es muy sencilla de cocinar.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®