



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

ARROZ CON REPOLLO



RACIONES
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 repollo
- 320 gr. de arroz
- 1/3 de cebolla morada
- 4 tomates pelados
- Sal y aceite.

PREPARACIÓN

1. La receta de arroz con repollo, es una receta fácil de preparar, sana y completa.
2. Primero hervir el repollo después de lavado y picado en agua con sal, durante unos 10-12 minutos.
3. Luego escurrir el repollo y conservar.
4. En la misma olla, cocer el arroz como acostumbre a hacerlos.
5. Después poner en una sartén 4 cucharadas de aceite y cebolla picada, cuando esta empiece a sofreír, agregue los tomates pelados.
6. Después de 5 minutos aproximadamente incorpore el repollo, manténgase a un fuego alto.
7. Por último agregue el arroz al sartén que tiene el repollo y las demás verduras, debe tener presente que el arroz se añade cuando ya se encuentre completamente cocido, saltar durante unos minutos.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®