



ARROZ CON GUATILA



RACIONES

1 porcion

RECOMENDACIÓN

Utilizar aceite de oliva por su origen vegetal

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- 1 Diente de ajo
- 1 Tallo de cebolla larga
- 1 Guatila
- 1 Zanahoria
- 200 g Arroz
- Cilantro
- Espinaca
- 20 ml Aceite
- 125 g de carne de cerdo

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar en pequeños trozos la cebolla, la Guatila, la zanahoria y la espinaca.
3. Poner a sofreír las verduras, de últimas añadir la espinaca para que no tome un sabor Amargo.
4. Lavarse las manos y los implementos de corte.
5. Cortar la carne de cerdo en trozos pequeños y poner a sofreír con un poco de ajo y aceite.
6. Preparar el arroz blanco.
7. En una olla mezclar el arroz, las verduras y la carne hasta tener una preparación homogénea.
8. Cortar el cilantro.
9. Servir el arroz y poner el cilantro encima como decoración del plato