

Arroz con Gandules

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
20 minutos	45 minutos	8

Ingredientes

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca mediana
- 1/2 ramillete de cilantro fresco
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate mediano
- 4 cebolletas
- 1 lata (15.5 oz) de gandules
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 tazas de arroz blanco
- 3 tazas de agua
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 paquete (0.17 oz) de sazón

Pasos

1. Pica el ajo, la cebolla blanca (1 taza), el cilantro (1/2 taza), el pimiento (1/2 taza) y el tomate. Rebana las cebolletas. Escurre los gandules.
2. Precalienta una olla de 4 cuartos de galón, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos; coloca el aceite en la olla. Agrega las cebollas, el cilantro, el pimiento y el ajo; cocina y revuelve por 5 minutos. Agrega el tomate y la sal; cocina por 1 minuto más.
3. Incorpora los gandules, las cebolletas, el arroz, el agua, el cubito y la sazón hasta que se mezclen. Reduce a fuego medio-bajo y deja hervir. Hierve por 5 minutos.
4. Reduce a fuego bajo y tapa; cocina de 18 a 20 minutos hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido. Retira del fuego y deja reposar por 5 minutos; destapa, revuelve con un tenedor y sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 240, Grasa Total 2g, Grasas Saturadas 0g, Grasas Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 570mg, Carbohidratos 48g, Fibra 3g, Azúcar Total 2g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 10%, Potasio 4%