Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Sopita de arroz con carne

20min · 4 raciones · 440 kcal

Ingredientes

- 2 Muslos de pollo de corral
- 1 Trozo de ternera
- 1 Trozo de cerdo
- 2 Huesos blancos
- Agua
- 2 Zanahorias en rodajas
- 3 Patatas chascadas
- 2 Puñaditos de arroz por persona

POR RACIÓN

Proteínas	38 g
Grasas	15 g
Hidratos	39 g
Fibra	3,9 g

Elaboración

1. En la olla rápida ponemos toda la carne, agua y llevamos a ebullición
2. Desespumamos
3. Incorporamos la patata, zanahoria, cerramos la olla y hervimos durante 20 minutos
4. Pasado el tiempo abrimos la olla, sacamos caldito a otra olla, un poco de carne, patata y zanahoria, unos granos de arroz, cocemos el arroz, servimos y lista para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya