Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Arroz con frutos secos

4 raciones 441 kcal

Ingredientes

- **125 g** de frutos secos tostados sin sal
- **15 g** de AOVE
- **1 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de azúcar glas (opcional)
- **¼** de cucharadita de curry en polvo
- **200 g** de arroz blanco de grano largo
- **375 g** de agua
- **25 g** de dátiles sin hueso
- **25 g** de orejones

POR RACIÓN

Proteínas	**10 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**56 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

1. Pica los frutos secos a cuchillo o con ayuda de una picadora.
2. Calienta una sartén a fuego medio con el AOVE. Añade los frutos secos, la sal, el curry y el azúcar glas (si lo utilizas). Sofríe durante 2-3 minutos para potenciar todos los aromas.
3. Lava el arroz bajo el grifo hasta que el agua salga clara.
4. Pon el arroz en un cazo junto con el agua, un chorrito de AOVE, los dátiles y los orejones troceados. Cocina hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido todo el líquido.
5. Sirve el arroz y reparte por encima la mezcla de frutos secos especiados.

RECOMENDACIONES

Perfecta para acompañar carnes, pescados o disfrutarla tal cual.

Hecho con CookNest