

Arroz con puerco y vegetales

El **arroz** es una excelente fuente de vitaminas y minerales como niacina, vitamina D, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina. Estas vitaminas proporcionan la base para el metabolismo de tu organismo, la buena salud de tu sistema inmune y el funcionamiento adecuado de tus órganos.



El arroz, *Oryza sativa*, es un cereal herbáceo de la familia de las gramíneas

Combinado con vegetales y carne de cerdo, se trata de un plato altamente nutritivo, ideal para el almuerzo para que haya chance de tener una buena digestión. El arroz, *Oryza sativa*, es un cereal herbáceo de la familia de las gramíneas. Después del maíz corresponde al cereal más producido a nivel mundial y 1/3 de la población mundial se alimenta con él.

Su origen se remonta a zonas de Asia tropical y en la actualidad se produce en los 5 continentes. Se cultiva en zonas de clima templado o cálido y húmedo. ¿Qué tiene el arroz que lo hace tan popular? Es un alimento nutritivo, de fácil acceso y es sencillísimo combinarlo con todo tipo de alimentos, tanto en recetas de cocina dulces como saladas.



Se le puede agregar vainitas, se recomienda ponerlas entre 6 ó 10 minutos antes de terminar de cocinar el plato.

Ingredientes

2 cucharadas de aceite vegetal, 1 cebolla pequeña picada, 2 dientes de ajo, picados, 2 libras de chuletas de puerco sin hueso, en cubitos de 1 pulgada, 2 tazas de arroz de largo grano, 2 tazas de agua, 5 cucharaditas de MAGGI Caldo Sabor a Pollo Granulado, 1 cucharadita de semillas molidas de achiote, 2 tazas de verduras mixtas congeladas, descongelar

Instrucciones

CALIENTA el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Cocina la cebolla y el ajo hasta que la cebolla quede tierna. Agrega el puerco y cocínalo mezclando frecuentemente durante 5 minutos o hasta que esté dorado.

AGREGA el arroz, el agua, el caldo y el achiote; mézclalos bien. Deja que hierva. Tapa la olla y reduce el fuego a bajo. Cocínalo durante 25 minutos o hasta el arroz quede tierno. Agrega los

vegetales mixtos y cocínalo tapado durante 5 minutos.

10 mins. de preparación

45 mins. de cocción

0 mins. de descanso

55 mins. en total

Porciones: 8

Con información de elmejornido.com, y pepekitchen.com