



Lorem ipsum

Receta

Ingredientes

- 1 paquete de arroz integral con trigueros Trevijano
- 4 huevos o bien 7 cucharadas de harina de garbanzo + 7 cucharadas de agua tibia y 1 cucharadita cúrcuma (opcional)
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 40g cilantro fresco
- 6g de sal



Arroz Integral con Trigueros

Preparación

- 1** – Calentamos en una cazuela 2 cucharadas de aceite de oliva y añadimos el arroz integral con trigueros Trevijano. Removemos todo durante 1 minuto. Añadimos a continuación 830ml de agua caliente y 6g de sal. Cocinamos 20-25 minutos a fuego medio-alto. Dejamos reposar 5 minutos.
- 2** – Mientras, lavamos las hojas de cilantro y secamos con un papel de cocina. En un bol, batimos los huevos o la mezcla alternativa de harina de garbanzo, añadimos el ajo picadito, la sal y las hojas de cilantro bien picadas.
- 3** – En una sartén grande calentamos 2 cucharadas de aceite de oliva, vertemos la mezcla de la tortilla y dejamos que vaya cuajando durante 3/4 minutos. Con ayuda de un plato, le damos la vuelta para cocinar por el otro lado. Cuando enfríe, la enrollamos bien y cortamos a trozos verticales, a modo de rulo.
- 4** – Servimos el arroz acompañado de trozos de tortilla de cilantro.



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1109 kJ 264 kcal
Grasas (g)	11
de las cuales Saturadas (g)	2,50
Hidratos de carbono (g)	28
Fibra alimentaria (g)	9,8
Proteínas (g)	8,9
Sal (g)	0,38