

ARROZ CON ALMEJAS

por Koldo Royo

1

Pon una cazuela a fuego bajo con medio dedo de agua y añade las almejas. Tápala y deja que se cocinen a fuego suave unos minutos hasta que se abran y suelten su sabor.



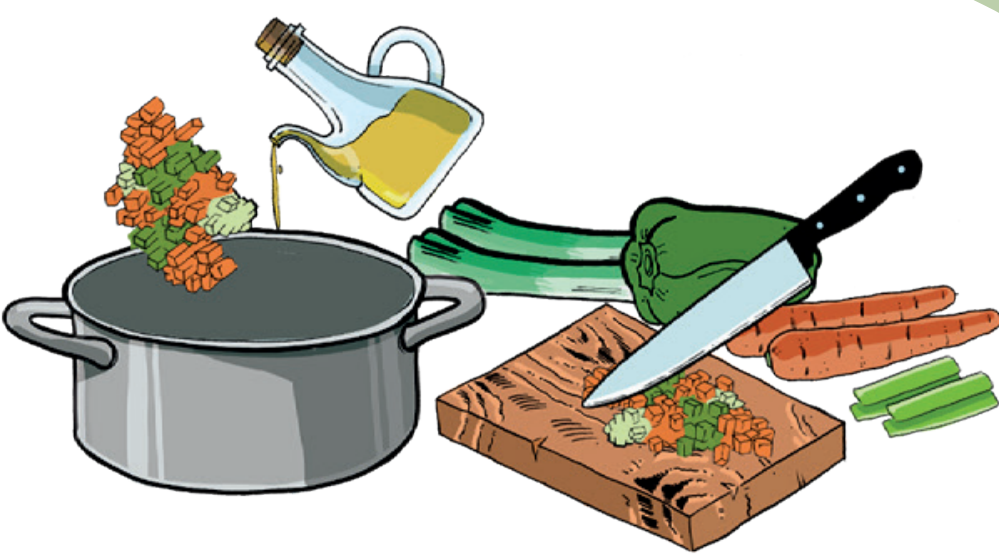
2

Retira la cazuela del fuego, cuela las almejas y reserva el líquido de cocción. Seca la cazuela con papel de cocina.



3

Vuelve a poner la cazuela al fuego con un poco de aceite. Añade las zanahorias, puerro, pimientos y judías y saltea a fuego fuerte hasta que todo esté dorado.



4

Agrega el arroz al sofrito y remueve bien para que se mezcle con las verduras.



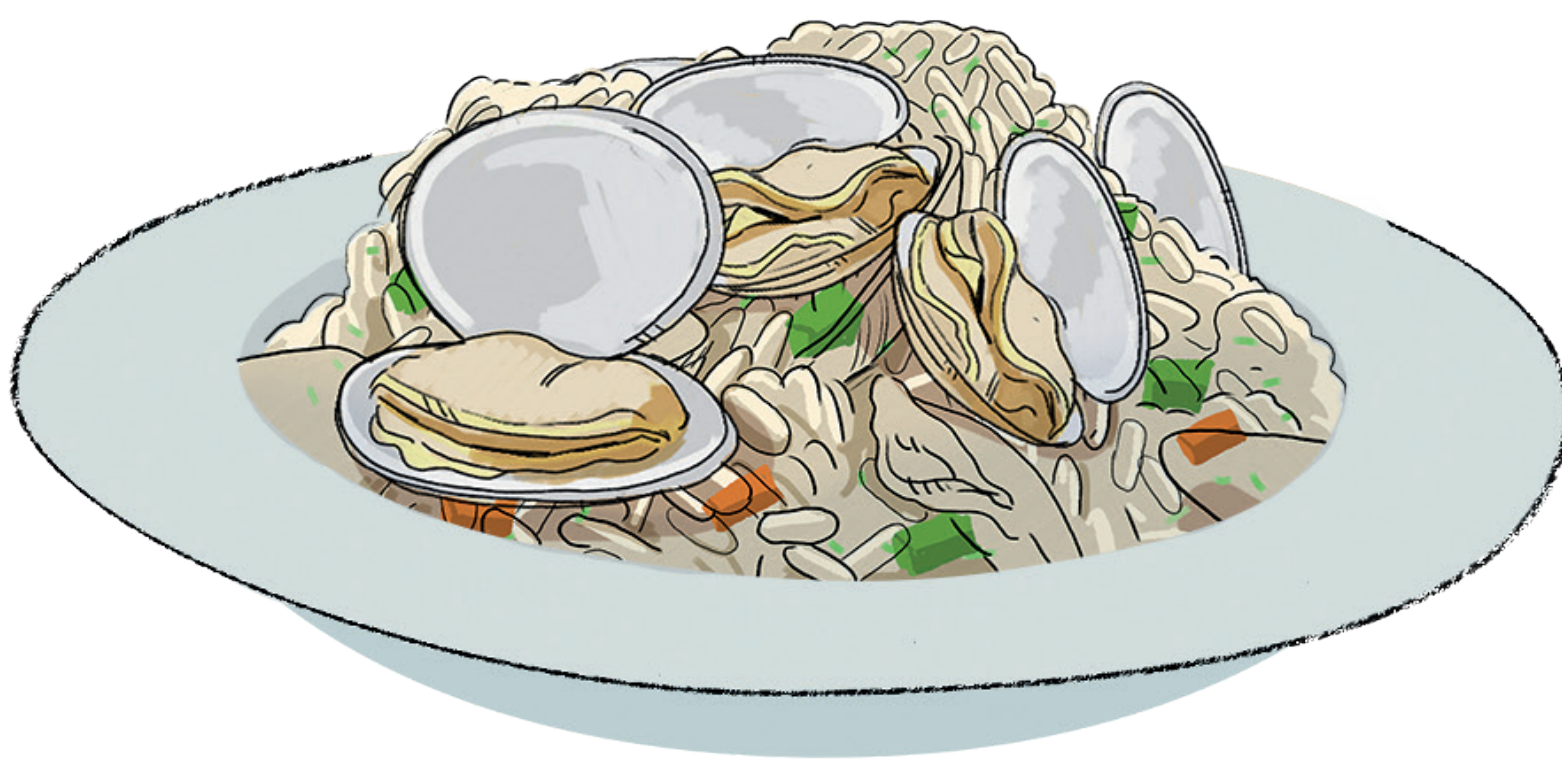
5

Añade el jugo de las almejas reservado y el caldo de pescado. Espera a que rompa a hervir, luego baja el fuego, mezcla todo y deja cocinar unos 6 minutos a fuego suave.



6

Un minuto antes de terminar la cocción, reparte las almejas sobre el arroz y tapa la cazuela. Deja reposar unos minutos. Al final, destapa y espolvorea con perejil fresco. ¡Listo para disfrutar!



Ingredientes

- 4 tazas (de las de café) de arroz
- Unas 24 almejas grandes
- 7 tazas (de las de café) de caldo de pescado
- 3 zanahorias medianas, 2 blancos de puerro, 2 pimientos verdes y unas 8 judías verdes planas, picadas
- Aceite
- Sal
- Perejil fresco picado

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



Arroz: El arroz es una excelente fuente de carbohidratos de fácil digestión, lo que lo convierte en un alimento muy energético. No contiene gluten, por lo que es apto para celíacos. Aporta pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B y minerales como el magnesio y el fósforo. El arroz integral, además, contiene más fibra y algo más de hierro que el arroz blanco.



Almejas: Las almejas son uno de los alimentos más ricos en hierro, por lo que ayudan a prevenir la anemia y mantener una buena oxigenación en el cuerpo. También son una fuente importante de proteínas, vitamina B12, yodo y zinc. Bajas en grasas y calorías, pero muy densas en nutrientes esenciales.



Zanahoria: La zanahoria destaca por su alto contenido en betacarotenos (provitamina A), que benefician la salud visual y la piel. Aporta fibra, vitamina C y algunas del grupo B. Su contenido en hierro es bajo, pero puede complementar dietas equilibradas. Es un alimento bajo en calorías y con efecto antioxidante.



Pimiento verde: El pimiento verde es rico en vitamina C, lo que mejora la absorción del hierro de otros alimentos. También aporta fibra, ácido fólico, y antioxidantes. Contiene pequeñas cantidades de hierro. Es bajo en calorías y favorece una digestión ligera.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Paté de atún y sardinas
- Paté de higaditos de pollo
- Hamburguesa de cordero con tabulé de brócoli
- Entrecot con almejas
- Entrecot con chimichurri

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear.

Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras:

<https://www.mutuabalea.es/es/alimentacion-saludable>

¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

