

## Paella de Vegetales y Arroz Integral

### Ingredientes:

- 6 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1/8 cucharadita azafrán
- 1 cucharadita pimentón
- 1/4 de cucharadita pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita sal
- 1 cucharada. aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1 pimiento morrón rojo, sin semillas y en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 1/2 taza de arroz integral de grano corto
- 1 manojo mediano de espárragos finos, picados
- 2 "de largo
- 6 corazones de alcachofa enlatados en agua, cortados por la mitad
- 1 taza de guisantes congelados



### Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 13	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 130	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 190mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	8%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 40%
Calcium 4%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. En una cacerola, hierva el caldo a fuego lento y agregue azafrán, pimentón, cayena y sal. Eliminar de calor; dejar de lado.
3. Caliente el aceite en una sartén grande para horno a fuego medio alto. Agregue la cebolla, el pimiento morrón y el ajo. Cocinero durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue los tomates y el arroz; revuelve para combinar. Vierta en el caldo reservado y llevar a ebullición. Cubrir, colocar en horno y hornear durante 30 minutos.
5. Retire el sartén del horno, destape y coloque los espárragos y las alcachofas encima, empujando las verduras en el arroz. Esparza los guisantes por encima. Cubrir y regrese al horno por 10 minutos. Descubrir y cocine por 5 minutos más, o hasta que se absorbe todo el caldo. Deje reposar 5 minutos antes de servir.