

Arroz milanesa

- 60 g de arroz integral
- 12 g de jamón serrano
- 1 cebolleta
- 1 tomate
- 12 g de guisantes
- Pimiento morrón
- 1/2 diente de ajo
- 25 g de queso mozzarella
- 15 ml de aceite de oliva
- Orégano
- 1 pizca de sal



Preparación

1. En una cazuela ancha y baja y que se pueda luego meter al horno añade 6 cucharadas de aceite de oliva y rehoga las cebolletas, el tomate, el pimiento y los dientes de ajo troceados a pedacitos muy pequeños.
2. Cuando estén dorados, incorpora el jamón, el arroz y rehoga bien. Sazonalos con orégano y sal. Añade agua hirviendo, un poco más del doble del volumen del arroz, y deja cocer 10 minutos.
3. Cuando haya transcurrido este tiempo, añade los guisantes, el queso en trocitos e introduce en el horno unos 10 minutos a 180°C. Déjalo reposar 5 minutos antes de servir.

Acompañamiento:	Ensalada o algo de verdura con formas divertidas + 2 tostas integrales
Postre:	Naranja con un poquito de azúcar
Fibra:	8-10 g.
Tiempo:	5-10 min.
Dinero:	Menos de 5 €.