

**HIPERrecetas:** tus recetas cardiosaludables

## Arroz de calabaza y setas



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g** de arroz
- 100 g** de setas trompetas de la muerte
- 200 g** de calabaza
- 150 g** de setas cardo
- 600 ml** de caldo vegetal sin sal
- 4** cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2** dientes de ajo picado
- 1** cucharadita de hierbas provenzales



### PREPARACIÓN

- 1)** Lavar las setas y cortarlas a trozos medianos. Trocear la calabaza a dados o rodajas.
- 2)** En una sartén honda sofreír el ajo, añadir la calabaza y pasado unos minutos añadir las setas, la pimienta y las hierbas provenzales al gusto.
- 3)** Añadir el arroz y una vez se haya mezclado bien con las hortalizas, añadir el caldo vegetal muy caliente.
- 4)** Cocinar 15 minutos a fuego fuerte y dejarlo reposar 5 minutos más con el fuego apagado y bien tapado.

### VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 292,60 Kcal. Proteínas: 6,70 g. Hidratos de carbono: 42,07 g. Grasas: 10,54 g.

### COMENTARIO NUTRICIONAL

Las setas son alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales y bajos en grasas, por lo que su valor calórico es muy bajo.

La calabaza es una hortaliza que presenta un elevado contenido en vitaminas entre las que destacan el B-caroteno o provitamina A, la vitamina C y E, con función antioxidante. Además es rica en licopeno, pigmento que le proporciona el color naranja, con acción antioxidante. Destaca también por su presencia en minerales como el potasio, el fósforo o el magnesio, entre otros. Asimismo, contiene un tipo de fibra soluble, los mucilagos, que además, tienen la capacidad de suavizar la mucosa del tracto digestivo.

**HIPERrecetas:** tus recetas cardiosaludables

## Arroz de calabaza y setas



### COMENTARIO GASTRONÓMICO

Este plato ideal para el otoño al incluir entre sus ingredientes la calabaza y las setas. Podemos sustituir las setas indicadas por las que más nos gusten (champiñones, níscalos, gurumelos, boletus...).

De igual manera puedes sustituir la calabaza por zanahoria.

Puedes utilizar un arroz integral y así, añadir más fibra al plato. También puedes cambiar la base de arroz por otro cereal, como una pasta pequeña, cuscús, bulgur, quinoa...preferiblemente en sus versiones integrales.

Hoy en día existen en el mercado caldos vegetales sin sal, los cuales pueden ser un recurso culinario cuando el tiempo del que disponemos es escaso y además debemos controlar el aporte de sal de nuestra dieta.

Siempre que sea posible utilizaremos aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: [www.hiperrecetas.com](http://www.hiperrecetas.com)

Derechos de difusión para HIPERrecetas cedidos por Gan, nutrición y gastronomía S.L. · [www.gan-bcn.com](http://www.gan-bcn.com)

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fundación española del Corazón [Internet]. 2012 "La calabaza, un alimento ligero y nutritivo" [Consultado el 03, 08, 2018]. Disponible en:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2501-calabaza-un-alimento-ligero-y-nutritivo.html>

Tablas de composición de alimentos del CESNID. McGraw-Hill Interamericana (2004)