

Arroz Rojo con Multitud de Setas. [Receta baja en calorías

El **Arroz rojo** es un tipo de arroz integral muy consumido en los países asiáticos; además posee importantes beneficios para la salud. Tiene la capacidad de reducir el colesterol malo; aporta gran cantidad de fibra, lo que favorece el tránsito intestinal. El **arroz rojo** también contiene antioxidantes que protegen al organismo de los radicales libres, y gran cantidad de minerales como el zinc y la vitamina B6 que ayudan a mantener en buen estado el sistema inmunitario.

El arroz integral es el cereal más sano. Sabroso y nutritivo, no solo favorece la salud intestinal, sino que evita los indeseables altibajos de energía y equilibra el estado de ánimo. Este arroz es más sano que las otras variedades de blanco, pues conserva el salvado, que es donde se concentra toda la fibra. Junto con mayores dosis de minerales y vitaminas.

Ingredientes

250 g de **arroz rojo ecológico**

1 cebolla roja

2 dientes de ajo

3 hojas de laurel

250 g de setas variadas

250 g de beicon ahumado

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 cucharadas de vinagre de frambuesa

1 cucharada de orégano seco

Sal

Preparación del Arroz rojo con setas

En una olla hervimos el arroz rojo con sal y el laurel durante 30 o 40 minutos.

Durante ese tiempo preparamos el sofrito. En una sartén ponemos el aceite y freímos los ajos picaditos, después la cebolla cortada en juliana; a continuación, añadimos el beicon troceado y las setas, y cuando haya soltado el líquido agregamos el orégano y el vinagre. Reservamos.

Cuando el arroz esté listo lo escurrimos y lo mezclamos todo muy bien. Es una receta ideal para preparar como guarnición. El **arroz rojo** tiene un sabor muy especial.

Si te ha gustado esta entrada, te recomendamos nuestra receta de **Arroz con verduras**, un plato muy sano.