

Arroz con plátano y verduras

Ingredientes



1 taza
de arroz



1 plátano
maduro



1 pocillo de
espinaca o
brócoli picado



½ cebolla
cabezona



1 diente
de ajo



1 zanahoria
en cubitos



2 tazas
de agua



1 chorrito
de limón



1 cucharadita
de aceite
vegetal



1 pizca
de sal





1 Sofríe la cebolla y el ajo

- En una olla grande, agrega 1 cucharadita de aceite vegetal.
- Calienta a fuego medio.
- Cuando el aceite esté caliente, agrega ½ cebolla picada y 1 diente de ajo picado.
- Sofríe durante 2-3 minutos, revolviendo con una cuchara, hasta que la cebolla esté transparente y dorada.



4 Añade las verduras

- Después de que el arroz esté listo, agrega 1 zanahoria en cubitos pequeños y 1 taza de brócoli picado.
- Remueve para mezclar bien y cocina a fuego bajo por 5-7 minutos, hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes.



2 Agrega el agua y los ingredientes líquidos

- Añade 2 tazas de agua a la olla.
- Agrega 1 pizca de sal y un chorrito de limón (aproximadamente 1 cucharadita).
- Revuelve y deja que el agua comience a hervir (deberás ver burbujas en el agua).



5 Fría el plátano

- Pela 1 plátano maduro y córtalo en trozos pequeños.
- Calienta 1 cucharadita de aceite en una sartén a fuego medio.
- Agrega los trozos de plátano y fríelos durante 5-7 minutos, girándolos para que se doren uniformemente.
- Cuando estén dorados y crujientes, retíralos de la sartén.



6 Mezcla todo

- Una vez que el arroz y las verduras estén cocidos, agrega los trozos de plátano dorado a la olla.
- Remueve todo bien para que el plátano se mezcle con el arroz y las verduras.
- Cubre la olla nuevamente y deja reposar durante 5 minutos para que los sabores se mezclen bien.



3 Añade el arroz

- Cuando el agua esté hirviendo, agrega 1 taza de arroz a la olla.
 - Remueve bien el arroz con una cuchara, asegurándote de que esté bien distribuido en el agua.
 - Reduce el fuego a bajo para que el arroz se cocine lentamente sin que se queme.
 - Cubre la olla con una tapa, y cocina durante 15-20 minutos sin destaparla.
- Importante: No muevas el arroz mientras se cocina. El arroz está listo cuando el agua se ha evaporado completamente y el arroz está tierno, pero no pegajoso. Si el arroz aún está un poco duro, agrega un chorrito de agua (alrededor de ¼ taza) y cocina durante 5-10 minutos más.



¡Sirve y disfruta!

¡Listo! Ahora solo tienes que servir el arroz con plátano y verduras en tus platos. Comparte con tu familia y disfruta de este delicioso y nutritivo plato lleno de energía.



Consejos

¿Cómo saber si el arroz está listo?

Cuando el arroz esté tierno, el agua habrá desaparecido por completo. Si el arroz todavía tiene agua, simplemente deja que se cocine por unos minutos más con la tapa puesta.

¿Cómo saber si el arroz está en su punto?

Si al morderlo, el grano no está duro ni crujiente, sino suave, pero firme, entonces el arroz está listo. Si te gusta el arroz más suelto, puedes agregar un poco más de agua y dejarlo reposar un poco más.