

## ARROZ CALDOSO CON POLLO Y CONEJO

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Arroz	240 g.	60 g.
• Habas	200 g.	50 g.
• Puerro	320 g.	30 g.
• Alcachofas negras	320 g.	50 g.
• Guisantes planos	120 g.	30 g.
• Tomates maduros	200 g.	50 g.
• Pollo	250 g.	63 g.
• Conejo	250 g.	63 g.
• Colorante	1 pellizco	
• Sal	1 cucharadita	
• Aceite de Oliva Virgen Extra	40 g.	10 g.

### ELABORACIÓN

Calentar el aceite en una cazuela, añadir los trozos de pollo, conejo, la sal y darle unas vueltas hasta que coja color. Añadir el tomate cortadito y por último el pimentón. Incluir agua hasta que lo cubra, poner las habas desgranadas y dejarlo hervir 15 minutos. Echar la alcachofa cortada en cuatro trozos y cuando hierva añadir el arroz y el colorante. Moverlo para que se quede el arroz suelto y dejarlo cocer 15 minutos a fuego medio. Debe quedar caldoso.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por persona:
Kilocalorías	541 Kcal
Hidratos de Carbono	56 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	6 R.
Proteínas	36 g.
Grasa	19 g.

Receta de: Cati Aguiló para Talleres Cocina ADIBA