

Orzo de Puerros y Champiñones

Un plato de pasta cremoso al estilo italiano que es el acompañante perfecto para su proteína preferida asada o a la parrilla.

Rinde: 9 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: Foodhero.org

Ingredientes

- 2 tazas de puerros picados
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 1 taza de orzo seco (pasta con forma de arroz) o bulgur
- 2 tazas de caldo bajo en sodio de cualquier tipo
- 1 ½ tazas de tomate picado
- 3 cucharadas de queso crema
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de sal y pimienta negra

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las verduras frescas con agua corriente antes de prepararlas.
3. Sofría los puerros en aceite en una sartén mediana a fuego medio hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue los champiñones y cocínelos hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos.
5. Revuelva el orzo y tuéstelo ligeramente, revolviendo con frecuencia, por unos 3 minutos.
6. Agregue el caldo y deje que hierva. Reduzca el fuego a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que el orzo esté casi tierno, aproximadamente 8 minutos.
7. Agregue los tomates y cocine a fuego lento hasta que el orzo esté tierno, aproximadamente 2 minutos.
8. Retire del fuego y agregue el queso crema, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Sirva caliente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza (151 g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	150
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1.5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	300 mg
Carbohidratos Totales:	24 g
Fibra Dietética:	1 g
Azúcares totales:	3 g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	5g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Sartén mediana
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.59

Costo promedio/porción: \$1.51

Rinde: 9 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Puerros



Añadir 1 al carrito
Tomates



Añadir 1 al carrito
Champiñones cortados en rodajas



Añadir 1 al carrito
Caldo bajo en sodio



Añadir 1 al carrito
Orzo



Añadir 1 al carrito
Queso crema

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- ¡Combina muy bien con pollo!

Recetas Similares

- Calabaza y Orzo

