

Arroz con peras y nueces

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 7 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las nueces contienen gran cantidad de ácidos grasos omega-3 que ayudan a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos.

Modo express

1. Ponga el arroz en un colador y páselo bajo el grifo durante 1 minuto, sin dejar de remover. Exprima el limón y guarde la piel. Pele y pique la cebolla.
2. Pele y retire el corazón de las peras; corte 2 en láminas y 2 en cuartos; póngalas en un bol y riéguelas con el zumo de limón para evitar que se oxiden. Pique las nueces y reserve 4 enteras para decorar.

3. Programe el menú Freír/Sofreír a 180° durante 7 minutos, dore los cuartos de pera y resérvelos aparte. A continuación meta la cebolla en la cubeta y sofríala 5 minutos antes de agregar las nueces picadas y el arroz. Saltee 2 minutos más y cancele el menú. Salpimiente, remueva y añada las peras laminadas, el vino y el agua.
4. Cierre la tapa y programe el menú Arroz.
5. Sirva el plato decorado con los cuartos de pera y las nueces enteras.