

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Fibra, vitaminas y minerales como el calcio presente en las almejas. Además de almidón resistente para nuestra microbiota.



Borrajitas con arroz y almejas



4 PERSONAS



40 MINUTOS



BAJA

Elaboración

1. Echamos en una sartén un poco de aceite y sofreímos una pizca de ajo picado y perejil. Añadimos un poco de harina y caldo de pescado. Agregamos las borrajitas cortadas en bastoncillos junto con el arroz. Pasados 10 minutos, añadimos la sal y las almejas.
2. Una vez abiertas las almejas, rectificamos la sal y comprobamos el punto de cocción del arroz.

Ingredientes

- 160 g de arroz 
- 400 g de borraja 
- 16 almejas
- 2 dientes de ajo 
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 dl de aceite 
- 2 dl de caldo de pescado
- 1 cucharada de harina 
- Sal 

Descripción nutricional

Plato completo con todos los macronutrientes necesarios.

Ideal para personas con hipercolesterolemia, ya que la fibra de la borraja contribuye a reducir los niveles de colesterol y aportar taninos, por lo que es un vegetal muy útil para combatir catarros.

Cómo combinarlo

En una comida con ensalada de vegetales crudos para compartir.

Nota: no dar borraja a niños menores de 12 meses por su contenido en nitritos. Las mujeres embarazadas tampoco deben consumirla en exceso por su alto contenido en alcaloides.