

## ---ARROZ INTEGRAL CON BERENJENA---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 g de arroz integral = 2 tazas grande
- 200 g de berenjena = 1 unidad pequeña ó ½ mediana
- 90 g de pimiento rojo = ½ unidad mediana
- 6 g de ajo = 2 dientes de ajo
- 75 g de cebolla = ½ unidad mediana
- 500 ml de caldo de ave = 2 tazas
- 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas
- Colorante alimentario
- Sal



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Trocear los ajos y la cebolla y sofreírlos con el aceite en la olla express a fuego bajo hasta que estén pochados. Lavar, pelar y trocear la berenjena y el pimiento y añadir a la olla.

Sofreír los ingredientes anteriores unos dos minutos y añadir el arroz y el caldo de ave (si no se dispones de caldo de ave casero, que se podrá realizar con una pastilla de caldo de ave disuelta en agua).

Subir el fuego, añadir la sal y el colorante y esperar a que hierva. Remover y cerrar la olla. Contar 5 minutos a partir de que empiece a subir la válvula, pasado este tiempo, retirar del fuego, esperar que se vaya la presión y abrir la olla con mucha precaución.

Al servir, decorar con hojas de espinaca frescas.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	249	4,4	43,9	2,4	5,7	0,28

## ---REDONDO DE PAVO EN SALSA---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 800 g de pavo = 1 redondo de pavo sin aliñar
- 150 g de cebolla = 1 cebolla mediana
- 100 ml de vino = ½ vaso de vino
- 100 ml de agua = ½ vaso de agua
- ½ pastilla de caldo de pollo
- 5 g de harina = 1 cucharada de postre colmada
- 20 g de aceite de oliva = 2 cucharadas soperas



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Cortar la cebolla y ponerla a pochar con el aceite en una olla a presión convencional a fuego lento.

Posteriormente añadir el redondo de pavo, vino, agua y la ½ media pastilla de caldo de pollo, remover y cerrar la olla. Dejar a fuego lento durante 20 minutos después de que empiece a girar la válvula.

Apagar el fuego, dejar que se vaya la presión de la olla, destapar y esperar a que se enfríe el redondo de pavo y cortarlo en rodajas.

Por otro lado, triturar la cebolla con el jugo restante para hacer una salsa y echarle 1 cucharada pequeña de harina para que espese.

Volver a meter en la olla el redondo hecho filetes junto con la salsa para que se mezcle y servir caliente.

Se puede mezclar el redondo cortado a trozos y su salsa con el arroz del primer plato, para completar este segundo plato.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	254	23,6	2,7	0,67	14,8	84,4