

*Receta*

# DOLMADES DE ARROZ

INTEGRAL Y HIERBAS

*Better*YOU.  
— METHOD —

*Better*you.  
— METHOD —

RE  
CE  
TA  
RIO

COMIDAS PARA VIVIR  
LENTO Y BIEN

Comer no es llenar.  
Es construir vida,  
memoria y belleza  
desde el centro del  
cuerpo hacia el alma.



# INGREDIENTES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 28 MINUTOS

PORCIONES: 4 PORCIONES

- 1.** 12 hojas de parra en salmuera, enjuagadas
- 2.** 100 g arroz integral cocido
- 3.** 2 cdas eneldo fresco picado
- 4.** 2 cdas perejil fresco picado
- 5.** 1 cdita hierbabuena seca
- 6.** 1 cda cebolla rallada
- 7.** 1 cda jugo de limón
- 8.** 1 cda aceite de oliva
- 9.** Sal y pimienta al gusto

**Better**you.  
— METHOD —

# Paso a paso:

1

Mezcla arroz cocido con las hierbas, cebolla, aceite, limón, sal y pimienta.

Extiende una hoja de parra, coloca una cucharada de relleno y enrolla como burrito.

2

3

Repite y coloca los dolmades en una olla en capas. Cubre con agua y un plato encima para que no se desarmen.

Cocina tapado 40 minutos a fuego bajo. Reposo antes de servir.

4



## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	112 kcal
Proteína	2.4 g
Carbohidratos	14.8 g
Fibra	2.1 g
Grasas totales	4.6 g
Grasas monoinsaturadas	3.2 g
Grasas saturadas	0.7 g
Sodio	132 mg
Azúcares naturales	0.8 g



# BENEFICIOS FUNCIONALES

- Anti-inflamatorio por hierbabuena, eneldo y aceite de oliva.
- Digestivo y ligero, ideal para días de desintoxicación.
- Rico en antioxidantes, especialmente gracias al perejil y hojas de parra.
- Fibra suave que ayuda a la saciedad sin inflamación.
- Grasas saludables que protegen el corazón por el aceite de oliva.



# Tip de estilo

Sirve sobre una cama de yogurt vegetal con ralladura de limón y decora con flores de lavanda.

*Better***you.**  
— METHOD —