

Receta

PAELLA VEGETAL

Azafrán, alcachofas y pimiento rojo



*Better***you.**
— METHOD —

recetario

MEDITERRANEO

Comidas para Vivir Lento y Bien

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

*Better*YOU.
— METHOD —

ingre dientes

Duración: 50 minutos

Porciones: 4 porciones

- 1 taza de arroz bomba
- 1/2 cdita de hebras de azafrán
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1/2 taza de corazones de alcachofa
- 1 tomate rallado
- 2 tazas de caldo vegetal
- 1/2 cebolla picada
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta



Paso a paso:

1

Saltea la cebolla, pimiento y tomate.

Agrega el arroz y revuelve por 2 min

2

3

Incorpora el azafrán, alcachofas y caldo.

·Cocina sin mover 20 min a fuego bajo. Reposo 10 min.

4



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	274 kcal
Proteína	5.2 g
Carbohidratos	41.6 g
Azúcares	3.7 g
Fibra	3.1 g
Grasas totales	9.7 g

BENEFICIOS FUNCIONALES

Anti-inflamatoria:

El azafrán reduce inflamación y mejora el estado de ánimo.

Digestiva y ligera:

La alcachofa y el caldo vegetal ayudan al hígado y a la digestión.

Antioxidantes mediterráneos:

Pimiento, tomate y aceite de oliva protegen piel y corazón.

Energía estable:

El arroz bomba libera energía constante sin picos de glucosa.

Salud hormonal:

Grasas saludables del aceite de oliva favorecen el balance hormonal.

Fibra funcional:

Mezcla vegetal que favorece saciedad, digestión y microbiota.

Tip Ritual

Servir directamente en la paellera al centro de la mesa.

Música: Guitarra española.